Masutatsu Oyama

KARATE

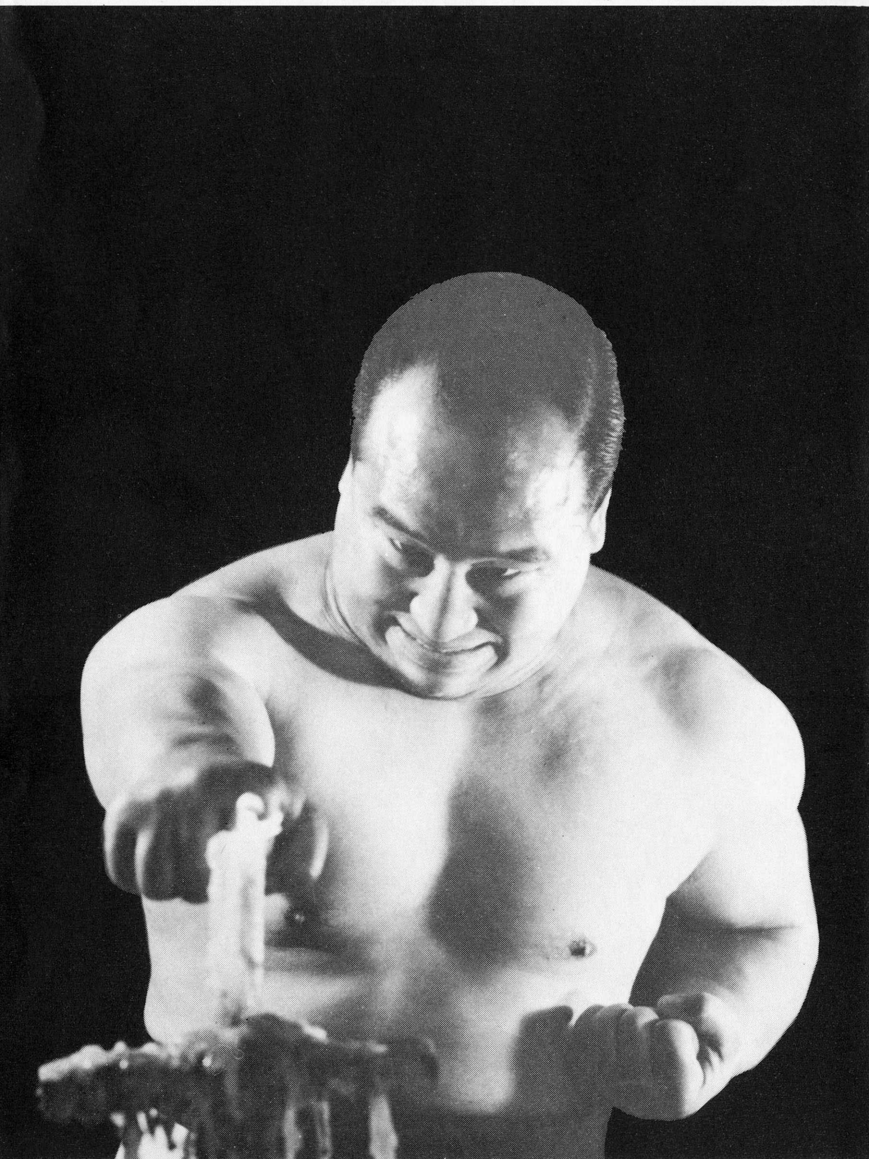
handleiding voor de karatesport
met meer dan 400 foto's



ELSEVIERS PRAKTISCHE POCKETBIBLIOTHEEK

U 65

KARATE



Masutatsu Oyama

KARATE

Handleiding voor de karatesport
met meer dan 400 foto's



ELSEVIER AMSTERDAM/BRUSSEL MCMLXVIII

Andere uitgaven in de reeksen

ELSEVIERS PRAKTISCHE POCKETBIBLIOTHEEK
en
ELSEVIERPOCKETS VOOR VRIJETIJDSBESTEDING

U 53 Modern Judo 1 - worpen / *Kazuzo Kudo*
U 54 Modern Judo 2 - grepen / *Kazuzo Kudo*
B 5 Elseviers judo-boek / *Hein Essink*
U 34 Goed paardrijden / *S. von Haugk*
A 92 Leo Horn fluit / *Leo Horn*
A 14 Modern skiën / *R. de Bruïne*
B 4 De goede zeiler / *Jaap Kramer*

A 38 Vastslaan en strakhouden / *Jan Schreiner*
A 57 Haken en ogen / *Jan Schreiner*
A 65 Tussen ruisend riet en plompeblad / *Jan Schreiner*
A 77 Aan de haak geslagen / *Jan Schreiner*
A 110 Van scharhaak tot vechtstoel / *Jan Schreiner*

A 11 Elseviers fotoboek voor iedereen / *G. Lindner*
A 95 Elseviers schets- en tekenboek / *J. van Ingen*
A 140 Zo speelt u bridge / *Drs. J. K. Kroes*
A 78 100 trucs / *Martin Gardner*
B 29 Goochelen / *Roland Gööck*

OORSPRONKELIJKE TITEL
VITAL KARATE
(Japan Publications Trading Company, Tokyo)

VERTALING EN BEWERKING
Ab Pruis

FOTO OMSLAG
Ab Pruis

D/1968/0199

Druk: Kon. Grafische Kunstinrichting J. van Poll Suykerbuyk N.V., Roosendaal.

INHOUD

Voorwoord 7

18 **KARATEWAPENS**

1. Basiswapens: handen

Vuist *(seiken)* 19, Omgedraaide vuist *(uraken)* 20, Meshand *(shuto)* 21, Middelvingerknokkelvuist *(nakayubi ipponken)* 23, Drakekopvuist *(ryutoken)* 24, Speerhand *(nukite)* 25, Wijsvingerspeerhand *(ippon nukite)* 26, Tweevingerspeerhand *(nihon nukite)* 27, Knijptanghand *(toho)* 28, Pols *(koken)* 29, Handpalm *(shotei)* 30, Hamervuist *(tettsui)* 31, Kippesnavelhand *(keiko)* 32, Binnenkantmeshand *(haito)* 33, Bereklauwhand *(hiraken)* 33, Onderarm *(kote)* 34, Duimslag *(Oyayubi ipponken)* 35, Elleboog *(hiji)* 36

2. Basiswapens: voeten

Mesvoet *(sokuto)* 39, Bal van de voet *(chusoku)* 40, Knie *(hiza)* 42, Voetholte *(teisoku)* 43, Hiel *(kakato)* 43, Wreef *(haisoku)* 45

3. Hoofd (atama)

Hoofdstoot *(atama-tsuki)* 46

48 **VOORBEREIDENDE OEFENINGEN**

Enkelrotatie 1 48, Enkeloefening 2 49, Oefening voor de achterste onderbeenspieren (voetbuigers) 49, Spreid- en langzitoefening tot spagaat 50, Knierotatie 51, Dynamische lenigheidsoefening voor romp, bekken en benen (1) 52, Oefening (2) 53, Oefening voor heupgewrichtsbanden 54, Oefening voor onderdijbeen en hamstringspieren - spagaat 55, Oefening voor het zijwaarts heffen van het been 55, Teenheffing 56, Spreidligsteun 56, Armzwaaioefening voor rugspieren 57, Bewegingsuitslagoefening van het hoofd 57, Statische vormspanningsoefening 58, Variaties ligsteunoefening 60

62 **KARATESTANDEN**

Beginstand *(heisoku-dachi)* 63, Militaire stand *(musubidachi)* 62, Open parallelstand *(heiko-dachi)* 62, Naar voren leunende vechtstand *(zenkutsu-dachi)* 64, Naar achteren leunende vechtstand *(kokutsu-dachi)* 65, Conducteursstand *(sanchin-dachi)* 66, Paardezitstand *(kiba-dachi)* 67, Katstand *(nekoashi-dachi)* 68, Sumostand *(shiko-dachi)* 69, Haakse stand *(kake-dachi)* 70, Kraanvogelstand *(tsuruashidachi)* 71

72 **STOTEN, SLAGEN EN ZWEEPSLAGEN**
Het goed uitvoeren van de vuiststoot 72, Goed uitgevoerde stoot 73, Verkeerd uitgevoerde stoot 75, Lage vuiststoot *(seiken-chudan-tsuki)* 78, Vuiststoot naar de kin *seiken-ago-uchi)* 81, Hoekzwaaivuistslag *(seiken-mawashi-uchi)* 82, Omgedraaide vuiststoot naar voren *(uraken-shomen-uchi)* 84, Zijwaarts omgedraaide vuistslag *(uraken-sayu-uchi)* 86, Lage omgedraaide vuiststoot *(uraken-shita-uchi)* 88, Omgedraaide vuistslag naar de milt *(uraken-hizo-uchi)* 90, Meshandslag naar het sleutelbeen *(shuto-sakotsu-uchi)* 92, Meshandslag naar het gezicht *(shuto-ganmen-uchi)* 94, Rechte meshandslag naar het sleutelbeen *(shuto-sakotsu-uchi)* 96, Elleboogslag *(hiji-jodan-ate)* 98, Opwaartse elleboogslag *(hiji-age-uchi)* 100, Neerwaartse elleboogslag *(hiji-oroshi-uchi)* 101

102 **BEENTECHNIEKEN**
Voorwaartse trap *(mae-geri)* 103, Hoge trap *(keage)* 105, Trap naar het kruis *(kin-geri)* 106, Kniestoot *(hiza-geri)* 108, Zijwaartse hoge trap *(yoko-keage)* 110, Trap om de hoek *(mawashi-geri)* 112, Hoge trap om de hoek naar de nek *(mawashi-kubi-geri)* 114, Zijwaartse trap *(yoko-geri)* 116, Enkeltrap *(kansetsu-geri)* 117, Hieltrap *(kakato-geri)* 120, Achterwaartse trap *(ushiro-geri)* 121, Vliegende voorwaartse trap *(mae-tobi-geri)* 123

126 **BLOKKERINGEN**
Opwaartse vuiststootafweer *(seiken-jodan-uke)* 126, Vuiststootafweer van buiten naar binnen *(chudan-soto-uke)* 129, Vuiststootafweer van binnen naar buiten *(seiken-chudan-uchi-uke)* 132, Lage vuistslagafweer *(seiken-gedan-barai)* 135, Handpalmafweer naar beneden *(shotei-gedan-uke)* 138, Handpalmafweer van buiten naar binnen *(shotei-chudan-soto-uke)* 140, Handpalmafweer naar boven *(shotei-jodan-uke)* 141, Gecombineerde afweer *(seiken-chudan-uchi-uke-gedan-barai)* 142, Polsafweer naar boven *(koken-chudan-uchi-uke)* 144, Rondzwaaimeshandafweer *(mawashi-shuto-uchi)* 145

148 **VECHTOEFENINGEN (kumites)**
Drie-stap-vechtoefeningen *(sambon-kumite)* 148, Een-stap-vechtoefeningen *(kumite)* 159

170 **ZELFVERDEDIGINGSTECHNIEKEN**
Twee tegen een 172, Zelfverdediging voor vrouwen 178

VOORWOORD

Voor mij staat het vast dat karate in de achter ons liggende jaren meer aan populariteit heeft gewonnen dan welke sport ook. Dit heeft twee redenen. De eerste is de uitzonderlijke prestatie van kracht die men via karate kan vrijmaken en de tweede is de situatie van uitzichtloze onzekerheden waarin de mensheid zich heden ten dage geplaatst ziet en de mogelijkheid om via karate die onzekerheden te overwinnen.

Na er meer dan 30 jaar aan te hebben gewijd om door te dringen tot de diepste geheimen van het karate ben ik tot de slotconclusie gekomen, dat mijn enige missie in de wereld is, deze kennis openbaar te maken en te verspreiden. Mijn taak is het dan ook om via het geschreven woord de werkelijke waarde van karate te openbaren. Dit is de meest efficiënte en effectieve weg om mijn doel te bereiken. Mijn eerste werk, *What is karate?*, ontving geweldige bijval. In 1965, na vijf jaar hard werken, beëindigde ik mijn tweede boek, *This is karate*. Dit werk was een antwoord op dringende vragen van karatefans en leraren uit heel de wereld. Na het verschijnen van deze twee boeken bereikten mij veel vragen tot het schrijven van een beknopt werk voor zelfstudie. Dit boek *Karate* is daarop het antwoord. Het is natuurlijk onmogelijk om in een klein boek alles over karate te behandelen. Ik heb in dit boek echter voorrang gegeven aan de meest belangrijke technieken met een korte duidelijke tekst die een uitleg geeft over het meest noodzakelijke.

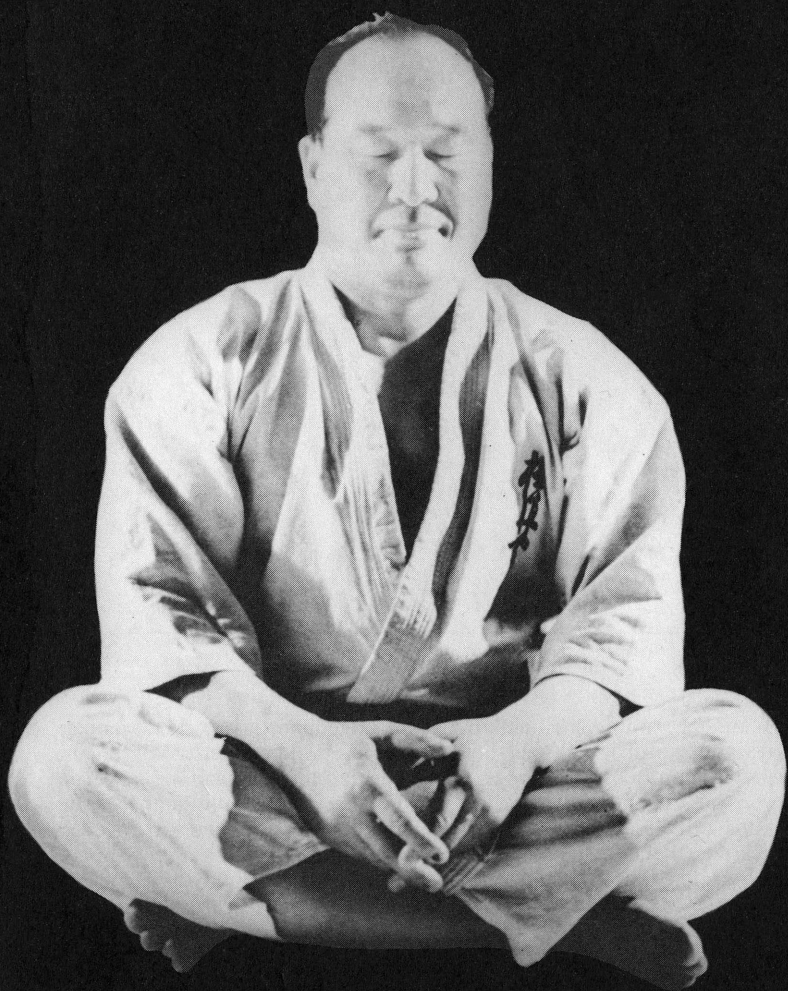
Tevens behandel ik de meest voor de hand liggende methoden die men nodig heeft in een echt gevecht. Diegene die alles wat in dit boek behandeld wordt, beheerst, zal beschikken over een uitzonderlijke macht. Ik prijs mij gelukkig met de verheugende gedachte, dat dit boek een hulp kan zijn om het zuivere karate te benaderen en daardoor voor velen een bron zal zijn van levensvreugde.

MASUTATSU OYAMA



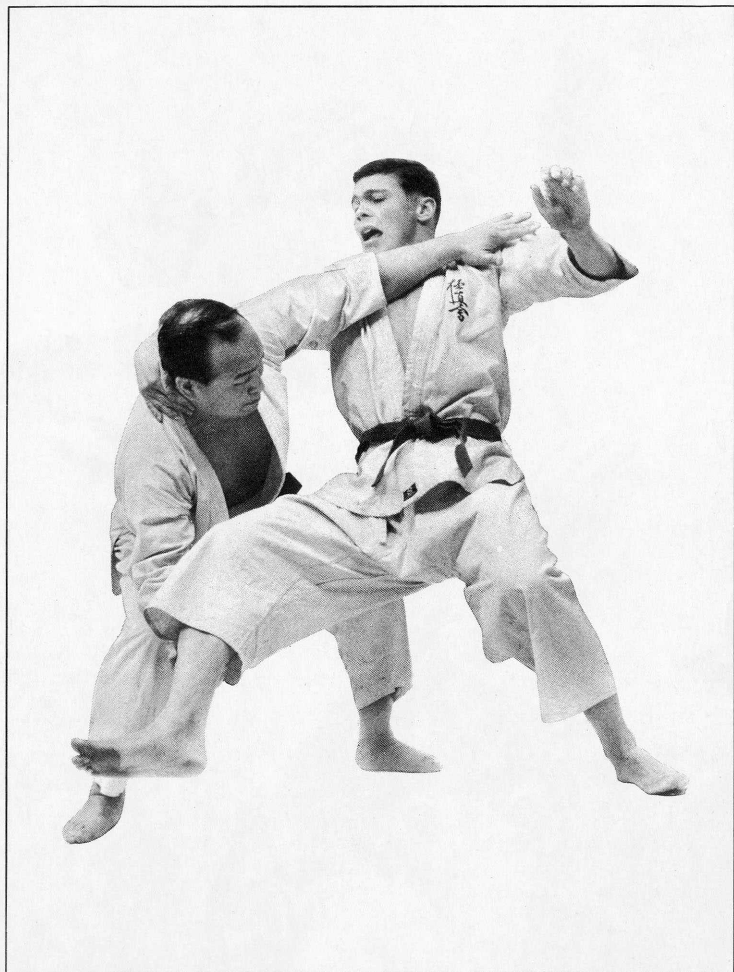
De auteur van dit boek Masutatsu Oyama (rechts) *met de vertaler van de Nederlandse uitgave Ab Pruis tijdens diens bezoek aan de Centrale Dojo te Tokio.*

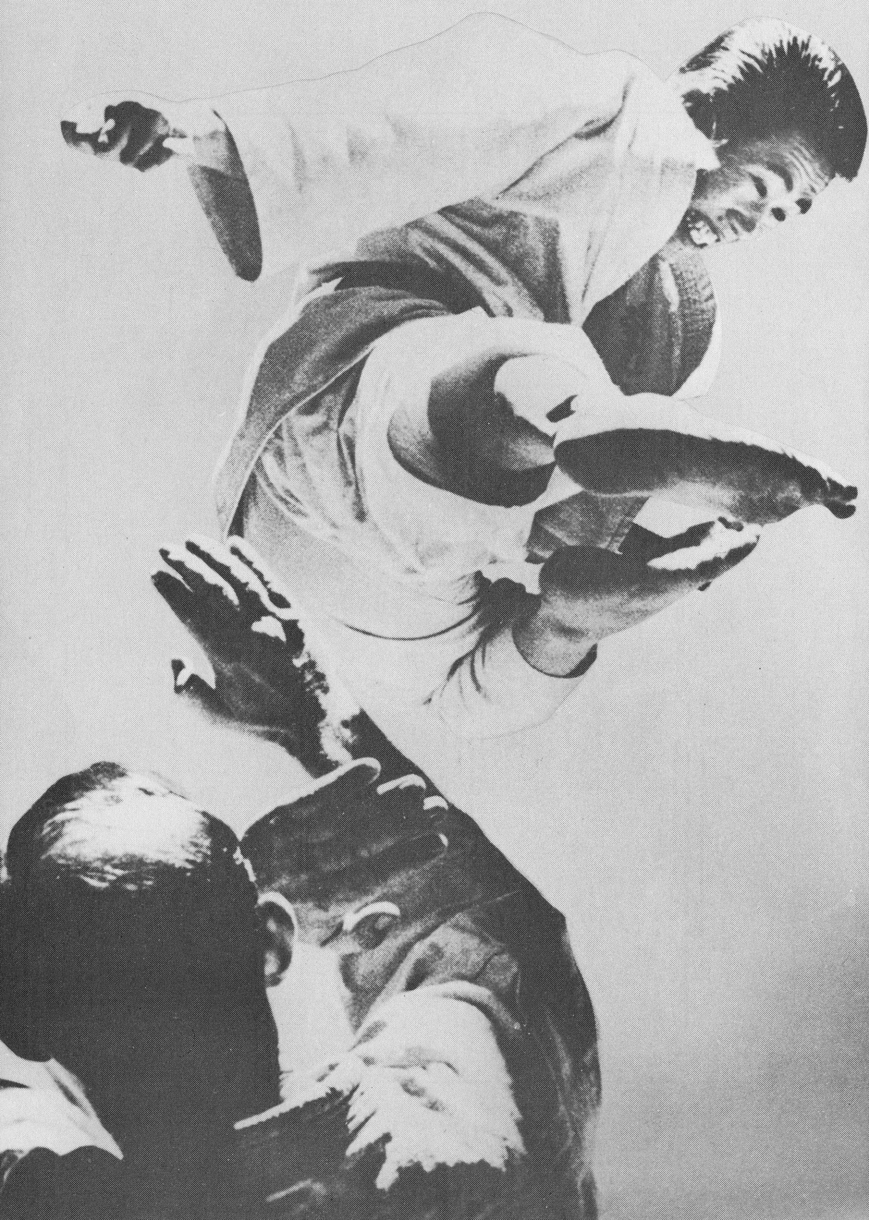
Belangrijker voor karate dan de technieken en kracht is de geestelijke of mentale factor die ons in staat stelt ons overal en onder alle omstandigheden frank en vrij te bewegen en te handelen. Bij het streven om tot deze bewustzijnsstaat te komen is ZEN-meditatie van groot belang. Ofschoon wij weten dat deze meditatie een ongevoeligheid en een afremming van ons denken bewerkstelligt, menen wij dat daardoor juist alle emoties en denkkronkels kunnen worden overwonnen. Zodoende is men in staat om al de aangeboren talenten veel beter te gebruiken. De staat van het 'NIET ZIJN' (ZEN) is identiek aan het veronachtzamen van de egoïstische gedachten en bevat die geestelijke rijkdom, door middel waarvan de artiest in zijn creaties van binnenuit kan getuigen. Hij, die de weg van karate wenst te gaan, kan zich niet permitteren ZEN en mentale vorming te verwaarlozen.
Het vrije vechten *(juji kumite)* is de beste manier om de reeds geleerde basistechnieken aan de praktijk te toetsen. Houd echter altijd twee dingen in gedachten: 'Benader het vrije vechten altijd met een eerlijk en krijgshaftig gedrag, rekening houdend met de capaciteiten van de tegenstander en streef ernaar het beste wat men heeft in de strijd te gebruiken.' De bedoeling van het vrije vechten is, dat men alles wat men tijdens de dagelijkse training heeft geleerd gecombineerd toepast en perfectioneert, waardoor men de inspanning, om te komen tot de juiste snelheid, kracht, balans en timing onder controle heeft.



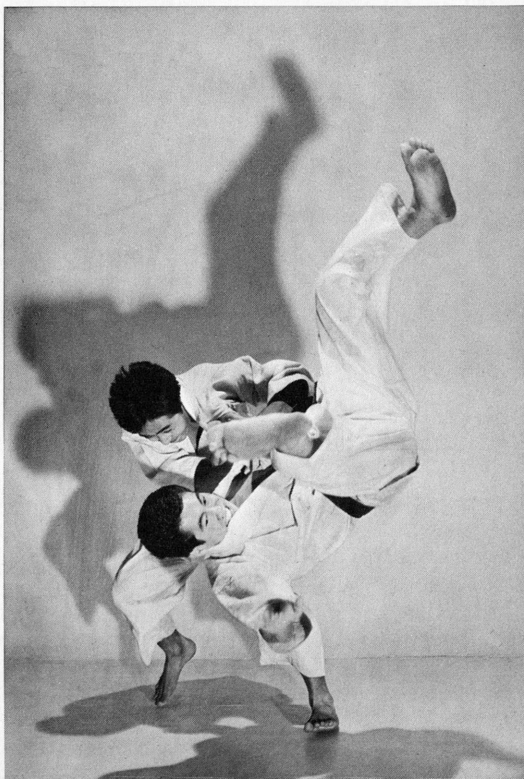


Het vrije vechten
Wanneer men de snelheid en kracht, opgedaan tijdens de dagelijkse training, uitprobeert met het breken van voorwerpen zoals tegels, planken en bakstenen, doet men meer dan alleen maar het afwegen van de bereikte mogelijkheden. Men geeft zich zelf daardoor de kans om een afspiegeling te tonen van de samenwerking tussen geest en lichaam als resultaat van de dagelijkse training. Wanneer men voor zich zelf kan constateren in staat te zijn voorwerpen te breken, ervaart men dat het lichaam zich meester heeft gemaakt van de snelheid en kracht die het doel van de oefening waren. Een karateka die deze techniek niet wil weten en kennen en bovendien afwijst, is net zo waardeloos als een fruitboom die geen vruchten draagt.





Het vrije vechten





De breektechnieken maken het de mentaal gestaalde en getrainde karateka mogelijk voorbeelden te laten zien van opzienbarende kracht, die men normaal voor onmogelijk houdt. De foto's in dit boek bewijzen waartoe een gevorderde karateka in staat is, bijv.: het





breken van een stapel dakpannen (20 stuks), het met blote hand in één slag onthalzen van een bierfles (zie blz. 95), een in de lucht gegooide watermeloen met gestrekte vingers doorklieven of het breken van 3 of 4 planken, ieder 2½ cm dik, met het hoofd of de elleboog (zie blz. 38).

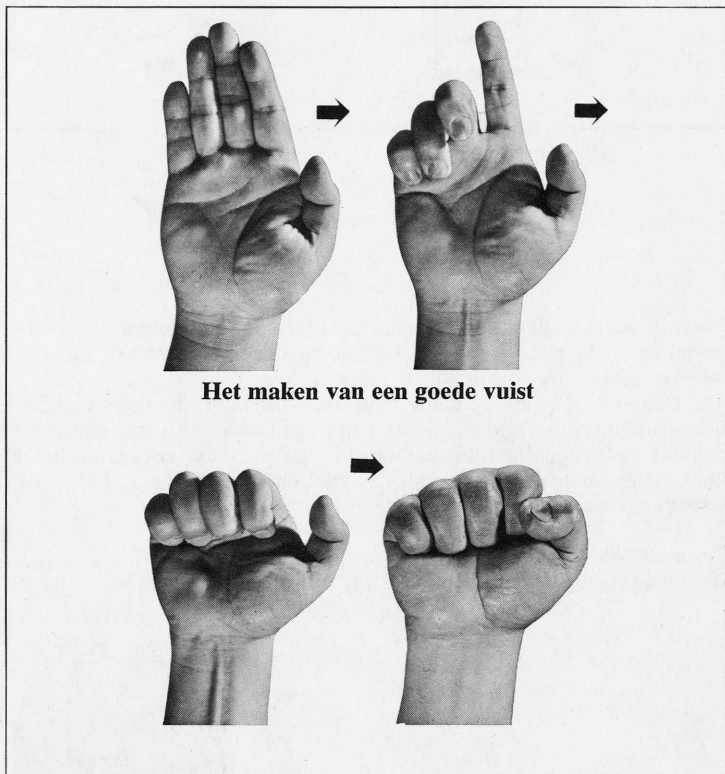
KARATEWAPENS

De letterlijke vertaling van het woord karate is: 'lege hand'. Deze benaming is min of meer onvolledig voor karate in zijn totaliteit. Wil karate effectief zijn, dan vereist het een totaal gebruik van het menselijke lichaam. Om het stadium te bereiken, alle delen van het lichaam, tot zelfs één vinger toe, als sterk wapen te beheersen, moeten wij weten hoe wij ons lichaam moeten gebruiken.
Sinds mensenheugenis wordt geleerd, dat men 3 jaar studie nodig heeft om de hand- en grijptechnieken te beheersen; drie jaar voor de voet- en beentechnieken en nogmaals 3 jaar voor de slag- en stoottechnieken. Met andere woorden: het transformeren van het gehele lichaam tot een machtig wapen, de basis voor karate, duurt 9 jaar. Om tot een goede beheersing te komen, is een intensief trainingsprogramma noodzakelijk en steeds houd ik mijn leerlingen voor dat de weg naar het meesterschap de enige methode is om het mysterie van het karate te doorgronden.
De inhoud van een oude Japanse spreuk, die ons de diepste betekenis wil tonen van de Japanse militaire kunst zwaardvechten (*kendo*), luidt: 'Wanneer het zwaard de waarheid is, is het hart de waarheid en als het hart de waarheid is, is het zwaard de waarheid'. Deze stelregel is ook van toepassing op het karate, men verandert alleen maar het woord zwaard in karate. Men bedoelt hiermee, dat de intenties van de man, die het zwaard hanteert, zich door middel van het zwaard als twee-eenheid manifesteren. Om deze reden dient de karateka altijd de uiterste zorg te besteden aan zijn conditie. Ik leg speciaal de nadruk op de zorg en training van het lichaam bij beginners, omdat het lichaam in zijn totaliteit als wapen zo belangrijk is voor karate. Alle leerlingen moeten leren hoe hun conditie op peil te houden en tevens moeten zij begrijpen, dat dit de enige manier is om van hun lichaam een machtig wapen te maken.

1. Basiswapens: handen

In mijn lange ervaring is het mij opgevallen dat een groot aantal beginners vaak een totaal verkeerde opvatting hebben over karate. Velen gaan van het verkeerde standpunt uit dat men bij voorbeeld voor het gebruik van de vuist- en meshandtechnieken alleen maar kan volstaan met het harden van de raakvlakken. Dit is absoluut onjuist, want zonder de gecoördineerde samenwerking van de pols, arm, elleboog en schouder ontbreekt aan de vuist- of meshand-

techniek de vereiste destructieve uitwerking. Men moet altijd voor ogen houden, dat een logische training van het gehele lichaam moet voeren tot die samenwerking die essentieel is voor een effectieve karatebeheersing.



Het maken van een goede vuist

Vuist (seiken)

Het meest gebruikte en belangrijkste wapen in karate is de vuist. Om een goede vuist te maken buigt men al de vingers stevig naar binnen en klemt de duim daar krachtig overheen. Door de vingers



verkeerd gebruik van de vuist

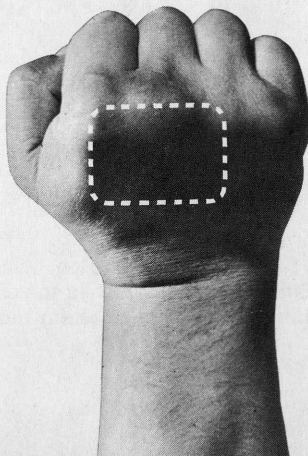


juist gebruik van de vuist

Effect van de uitgeoefende kracht

krachtig aan te drukken beschermt men de gewrichten en verstevigt men de pols. Let vooral goed op de pink die vaak de neiging vertoont er los bij te willen hangen.
Het raakvlak of het gedeelte van de vuist dat de tegenstander moet raken is het meest belangrijke gedeelte. Wij raken altijd met dat gedeelte, dat men het hoofd van de vuist noemt (*kento*), dat zijn de eerste knokkels van de wijs- en middelvinger. Dit is de basistheorie van de vuist.

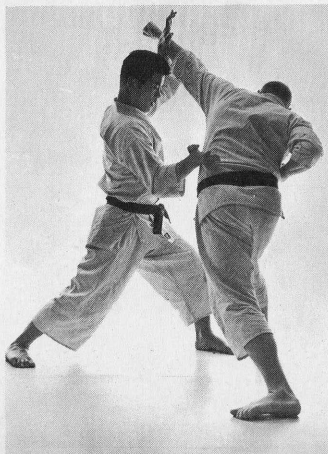
Omgedraaide vuist (uraken)
Men maakt een vuist als bij *seiken*. Nu gebruiken we hem alleen

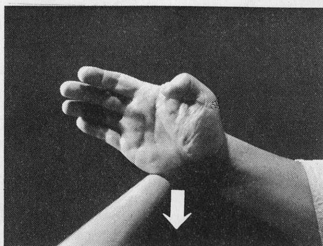


maar omgedraaid. De omgedraaide vuist is nuttig in een opwaartse slag en toont veel gelijkenis met een linkse of rechtse uppercut. Wanneer men de omgedraaide vuisttechniek toepast, moet men zorgen dat de vuist pas draait op het moment van contact. De omgekeerde vuist wordt ook vaak gebruikt als zijwaartse en in naar beneden gerichte slagen.

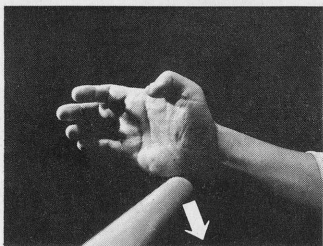


Meshand (shuto)
Houd de duim in een ingetrokken positie boven aan de hand. De achterkant van de hand kan men naar boven, beneden en naar buiten geplaatst houden. Deze slag is de zozeer gevreesde afmaak-



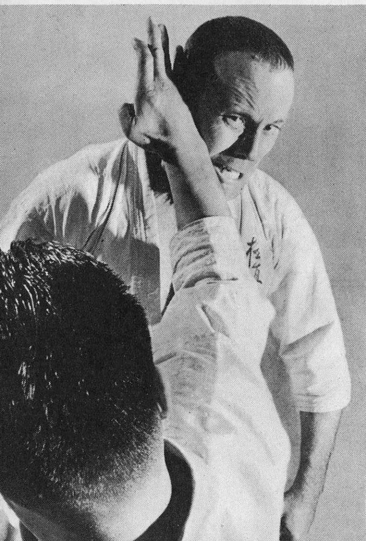

A

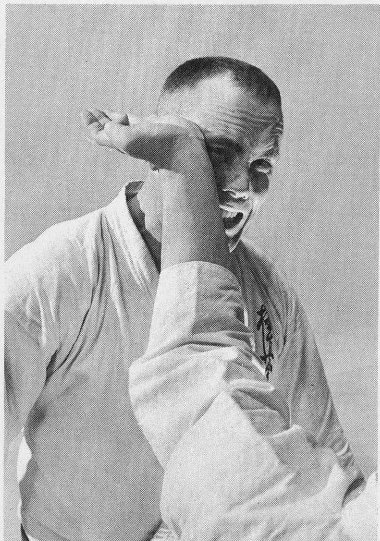

B


C

Drie belangrijke variaties van het gebruik van de meshand.

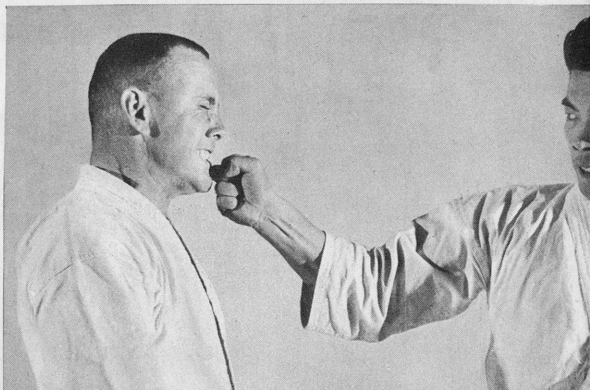
- *Recht naar beneden gerichte slag (A).*
- *Op het moment van contact een van het lichaam gerichte afwaartse beweging (B).*
- *Op het moment van contact een naar het lichaam gerichte binnenwaartse beweging (C).*

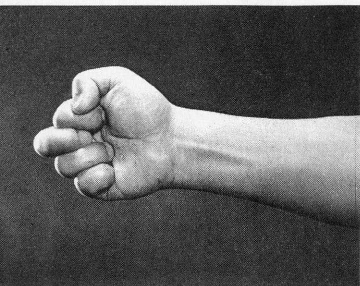




slag en wordt gebruikt in de aanval naar gezicht, schouders en onderbuik. Tevens is deze methode bijzonder nuttig als blokkering tegen stoten, slagen en trappen.

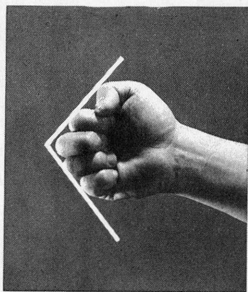
Middelvingerknokkelvuist (nakayubi ipponken)
Laat alleen de tweede knokkel van de middelvinger naar voren

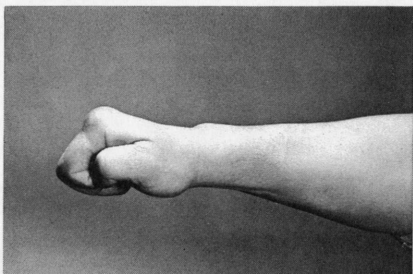





uitsteken in de vuist. Wordt gebruikt in aanvallen naar kraakbeengedeelten, kin en zenuwknooppunten.

Drakekopvuist (ryutoken)
Bij het maken van de vuist laat men de knokkels van de wijs-, midden- en de ringvinger naar voren uitsteken. De middelvingerknokkel iets meer dan de andere, zoals de foto duidelijk laat zien. Dezelfde toepassing als middelvingerknokkelvuist.

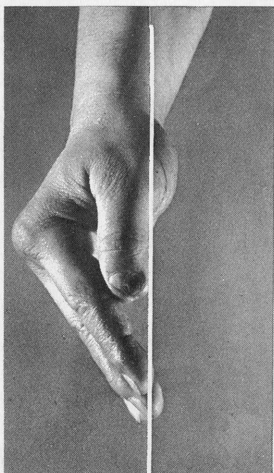


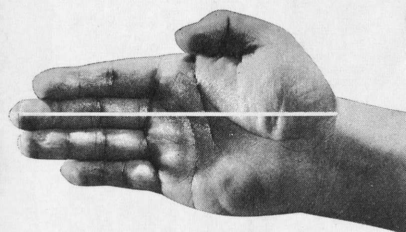


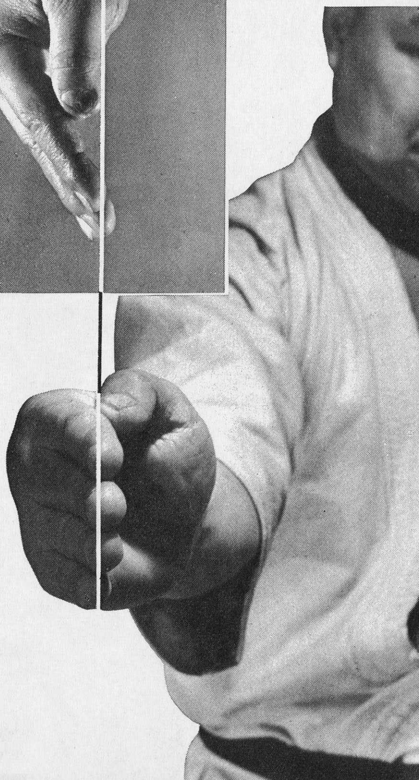
Speerhand (nukite)
Hier volgen twee variaties op de speerhandtechniek die men geheel naar eigen voorkeur kan toepassen.

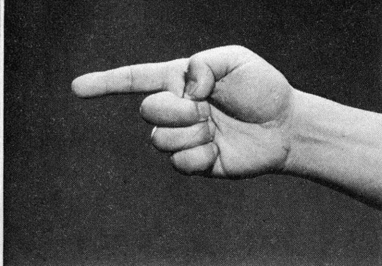
Een van de meest sterke variaties is met naar voren gerichte, gestrekte en aaneengesloten vingers, de duim inbegrepen. De vingers iets naar binnen gebogen bij de eerste knokkels. Zie foto.

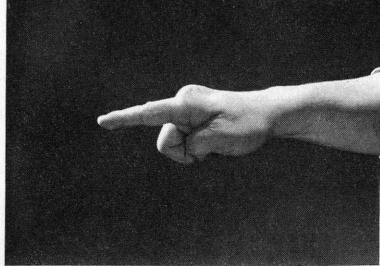
Een tweede variatie van de speerhand, maar nu met de duim naar binnen in gestrekte positie tegen de wijsvinger aangedrukt. Beide technieken worden toegepast in aanvallen naar zachte lichaamsdelen, onderbuik enz.



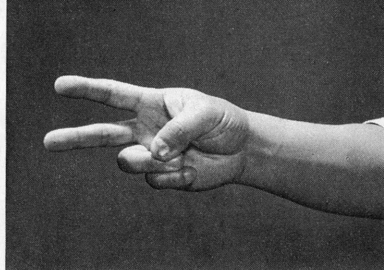






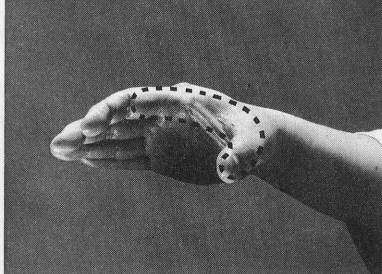


Wijsvingerspeerhand (ippon nukite)
Met de bovenkant van de hand naar buiten verticaal of naar boven horizontaal stoot men met de gestrekte wijsvinger naar voren. Wordt gebruikt voor aanval naar de ogen.





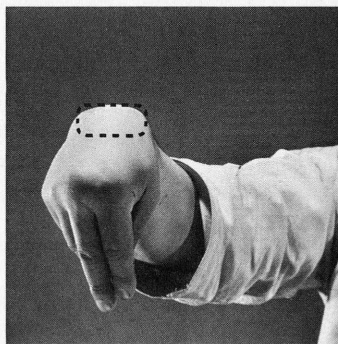
Tweevingerspeerhand (nihon nukite)
Men stoot met een volledig gestrekte wijs- en middelvinger in V positie. Wordt gebruikt voor aanval naar de ogen.



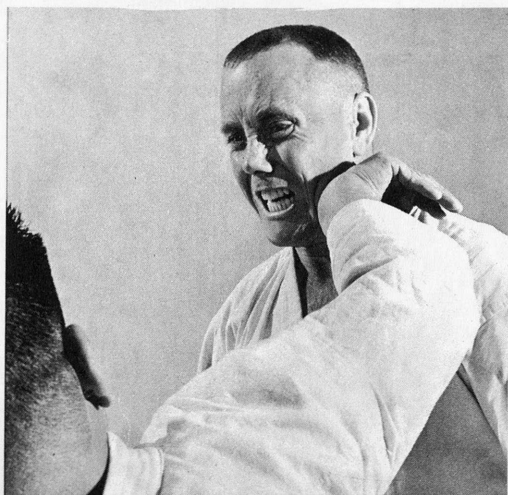

Knijptanghand (toho)
Houd de hand met aaneengesloten vingers gestrekt open en de duim zijwaarts. Het raakvlak wordt gevormd door de aangegeven stippellijn op de foto. Wordt gebruikt voor aanval naar het strottehoofd.







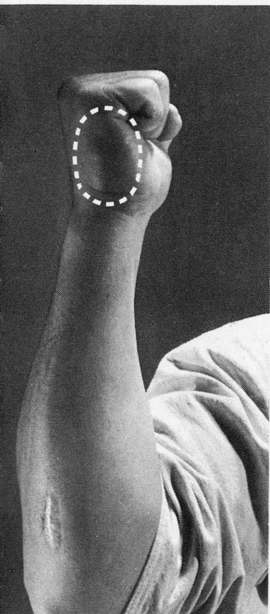
Pols (koken)
De bovenkant van de pols is ook een bijzonder geschikt wapen. De toepassing ervan wordt hoofdzakelijk gevonden in de blokkeringen. Als aanvalswapen wordt het echter meer gebruikt in het Chinese boksen *(kempo)*. Men gebruikt de bovenkant pols in de volgende bewegingen: bij naar beneden gerichte slagen, bij naar boven gerichte, bij naar buiten en naar binnen gerichte slagen. Aan de bovenkant van de pols bevinden zich kwetsbare pezen (dwarsband van de handwortel en handbuiger). Let erop dat men bij een verkeerd gebruik van de pols beschadiging kan veroorzaken. Om dit te voorkomen moeten wij de pols altijd goed naar binnen gebogen houden en tijdens het raken alle kracht concentreren in het raakvlak. Het is een niet veel gebruikte techniek, maar wel een die men niet moet vergeten, want de toepassing kan zeer effectief zijn.

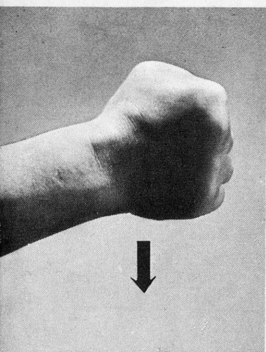


Handpalm (shotei)
Deze techniek wordt zowel in de aanval als in de verdediging toegepast. Hij is geschikt voor naar binnen en buitenwaarts gerichte blokkeringen tegen schoppen en stoten en wordt gebruikt voor aanvallen naar maag en gezicht. Wanneer men deze techniek gebruikt als slagmethode moet men de vingers spannen.



Hamervuist (tettsui)
Men maakt een vuist zoals bij *seiken*, met dien verstande dat nu het raakvlak wordt gevormd door de onderkant van de hand bij de pink. Deze techniek heeft veel overeenkomst met de meshandtechniek en wordt dan ook voor dezelfde doeleinden toegepast.

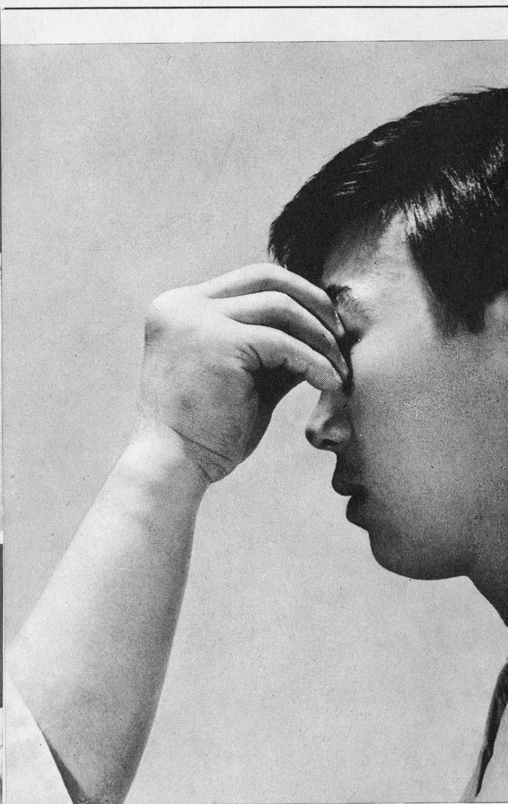


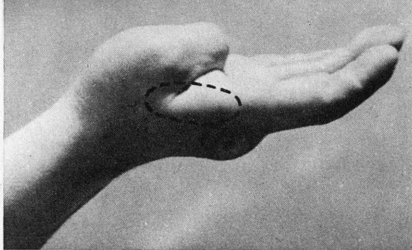


Kippesnavelhand (keiko)
Deze techniek wordt meer toegepast in kempo dan in karate, de vingers en de duim worden samengebundeld en vormen zo een punt. Als raakvlak dienen de toppen van de vingers en de duim, die zo een sterk geheel vormen. Wordt gebruikt in naar voren gerichte en horizontale slagen.





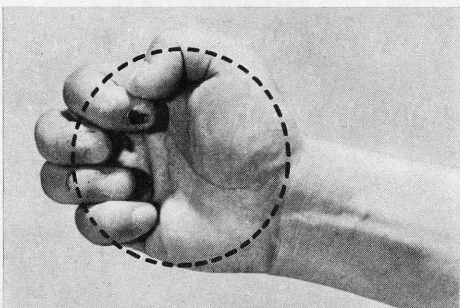




Binnenkantmeshand (haito)
Deze techniek is in zijn uitvoering eenvoudiger dan de meshandtechniek, maar bij een onjuiste uitvoering kan men zich ernstig verwonden. Om de binnenkantmeshand te vormen strekt men de vingers en buigt men de duim stevig naar binnen in de handpalm. Bestudeer de foto aandachtig om het juiste raakvlak te kennen. Bij toepassing is de stand van de hand horizontaal met de handpalm naar boven of beneden gericht.

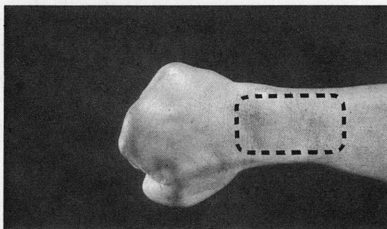
Bereklauwhand (hiraken)
Plaats de duim in de holte bij de wijsvinger die samen met de andere vingers in de palm gebogen is bij de tweede knokkel. Het raakvlak wordt gevormd door de handpalm (zie foto) en wordt gebruikt voor aanvallen naar de slaap en het oor.



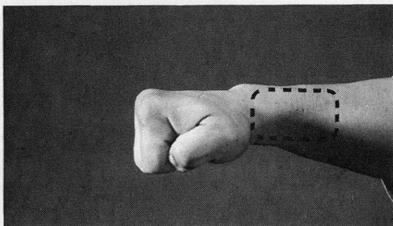


Onderarm (kote)

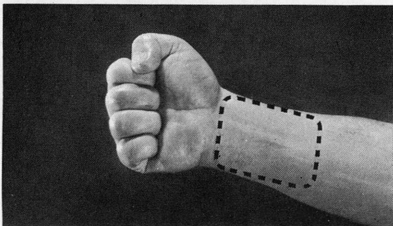
Men houdt de hand in vuistpositie (*seiken*) en gebruikt de onderarm als slagwapen. De toepassing is bijzonder moeilijk en slechts één karatemeester in de wereld is in staat er gebruik van te maken. De verschillende uitvoeringen zijn afhankelijk van de positie van de tegenstander.



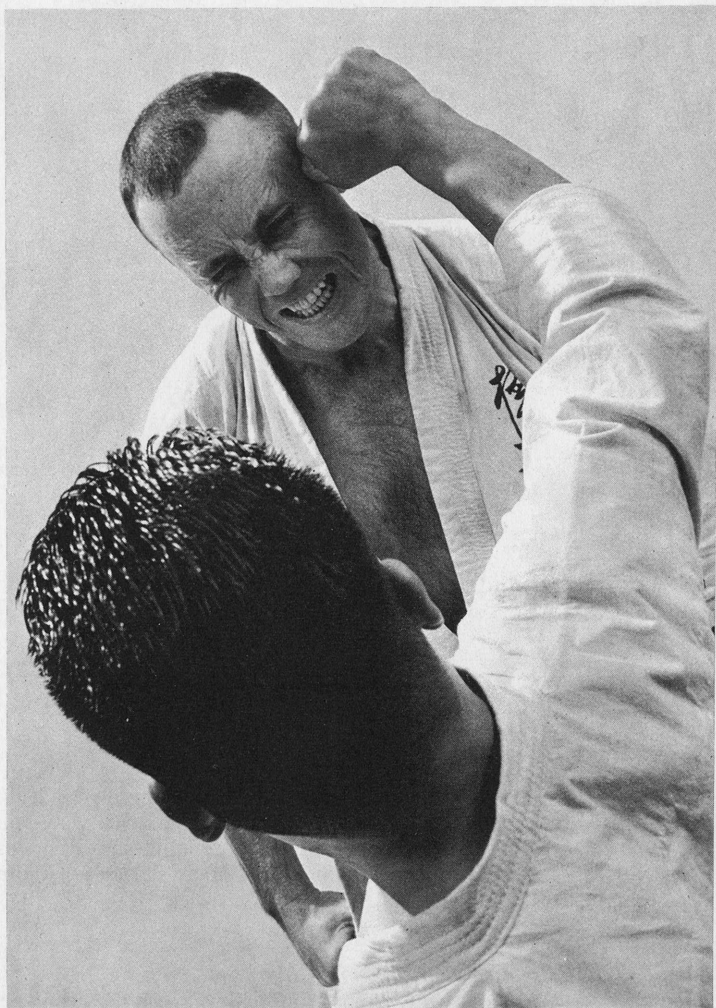
a. bovenkant onderarm (hira-kote)



b. zijkant onderarm (ura-kote)

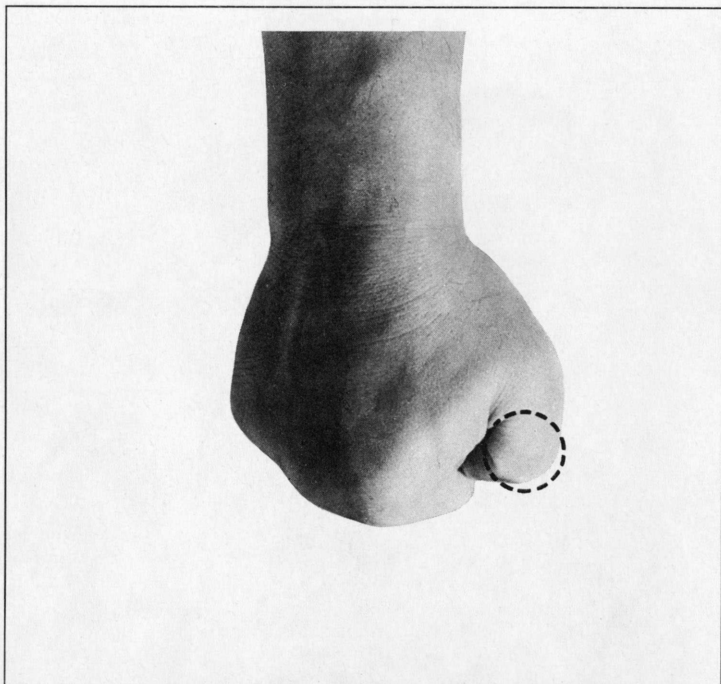


c. onderkant onderarm (omote-kote)



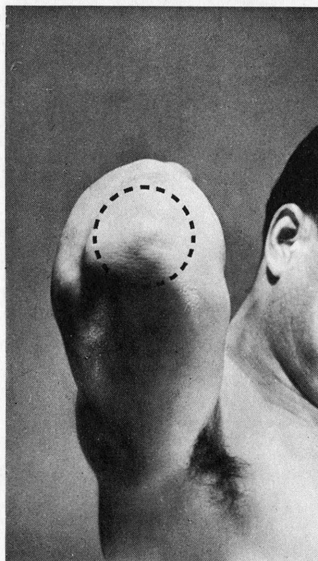
Duimslag (oyayubi ipponken)

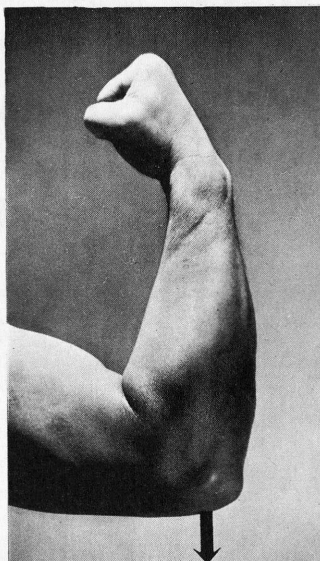
Voor deze niet-algemeen-gebruikte techniek maakt men weer de vuist (*seiken*). Nu plaatst men echter de duim niet over de vingers, maar in de holte die gevormd wordt door de wijsvinger, zodanig

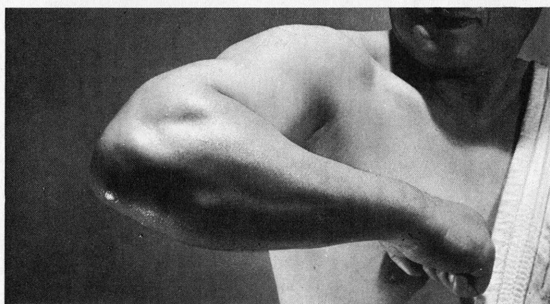


dat de duimknokkel er uit blijft steken. Deze techniek biedt in zelfverdediging veel voordelen. De duimknokkel als raakvlak kan bij een slag op de slaap en onder het oor dodelijk zijn. Tijdens wedstrijden is dit een verboden handeling, maar het is goed om deze techniek toch te beheersen.

Elleboog (hiji)
Geen andere techniek heeft zo'n krachtige uitwerking als deze. Het raakvlak is de elleboogzone. De reikwijdte voor deze techniek is beperkt en hij wordt alleen gebruikt bij het lijf-aan-lijf-gevecht. Als slagwapen wordt deze techniek toegepast in opwaartse, neerwaartse en zijwaartse richtingen tegen kin, maag en andere lichaamsdelen.







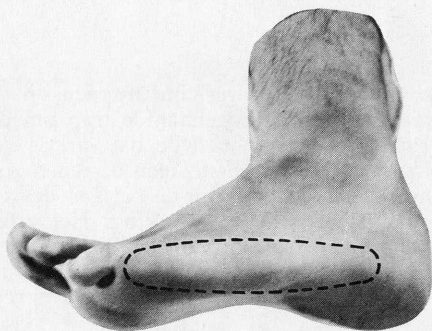


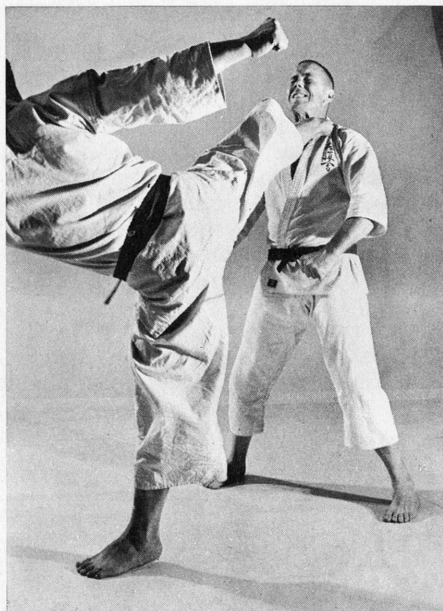
2. Basiswapens: voeten

Het aantal voettechnieken is beduidend minder dan het aantal handtechnieken in karate. De voeten zijn door hun constructie minder kwestbaar dan de handen. De enige overeenkomst bij voet- en handtechnieken is de noodzaak tot samenwerking met de andere lichaamsdelen. Door juiste combinatie van de enkels, knieën, dijbenen en de heup is men in staat een afschrikwekkende kracht te produceren. Dit geldt in het bijzonder voor de enkeltrap. Bij alle voettechnieken en trappen is een sterke enkel en een effectieve enkel'snap' heel belangrijk.

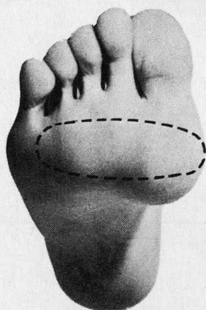
Mesvoet (sokuto)

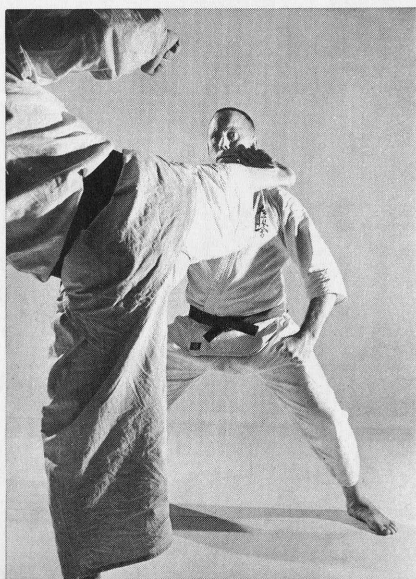
De mesvoet wordt gewoonlijk gebruikt in zijwaartse trappen en is in zijn uitwerking te vergelijken met de meshand.





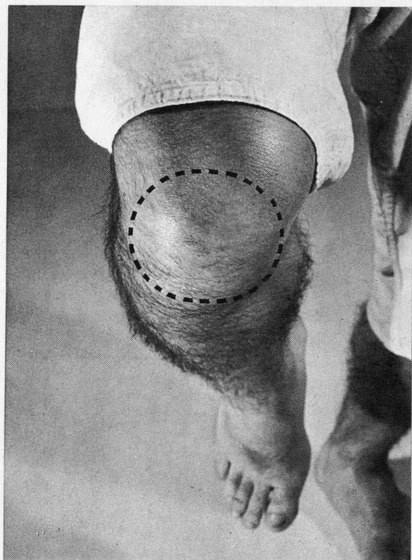
Bal van de voet (chusoku)
Wordt gebruikt in naar voren gerichte trappen op de onderbuik van de tegenstander of in de zogenaamde trap om de hoek naar de kin en de ribben. Wanneer men de bal van de voet gebruikt, moet men om het raakvlak te verstevigen de tenen zover mogelijk naar boven buigen. Trappen waarbij de bal van de voet wordt gebruikt vereisen een elastische kniewerking. Het effect van deze techniek is te vergelijken met dat van de vuist bij de handtechnieken.



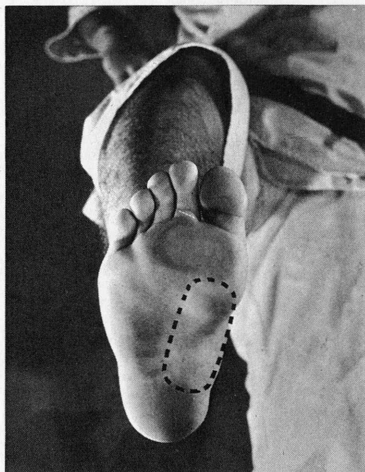


Knie (hiza)

De knie wordt gebruikt voor aanvallen naar het kruis, het gezicht of de ribben van de tegenstander, nadat deze ons heeft vastgegrepen. Ook drukt men het hoofd van de tegenstander naar beneden en past gelijktijdig de knietechniek toe. Het zijn de dijbeenspieren die deze techniek voorzien van zijn kracht. Om de knietechniek effectief te gebruiken moet men over sterke heupen beschikken. De stand van de tenen moet benedenwaarts gericht zijn. Deze techniek is te vergelijken met de elleboogtechniek.

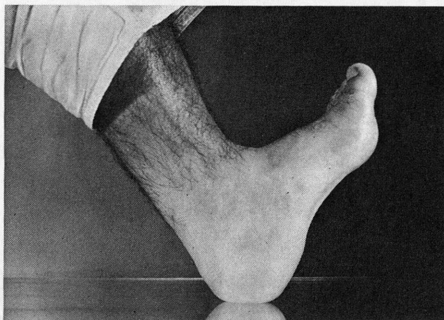


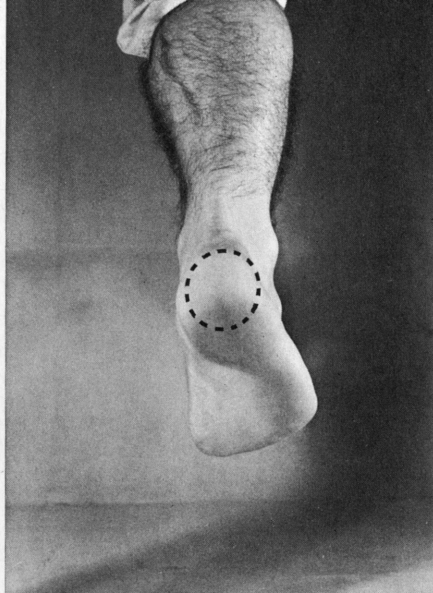


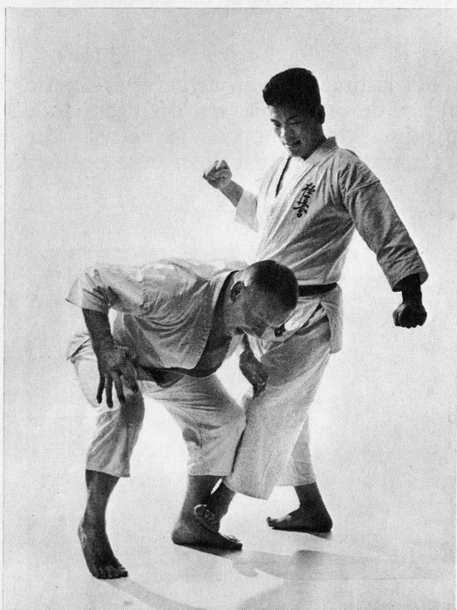


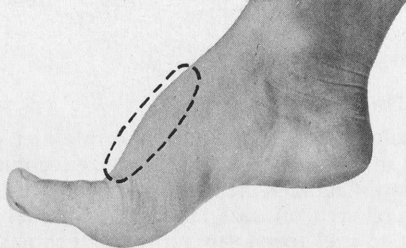
Voetholte (teisoku)
Wordt gebruikt voor trappen naar de armen en onderbuik.

Hiel (kakato)
De hiel is effectief in draaiende en achterwaarts gerichte aanvallen naar het gezicht of de onderbuik van de tegenstander. Het is een goed wapen als afmaaktrap wanneer de tegenstander op de grond ligt en als afweer wanneer men zelf in deze positie verkeert.









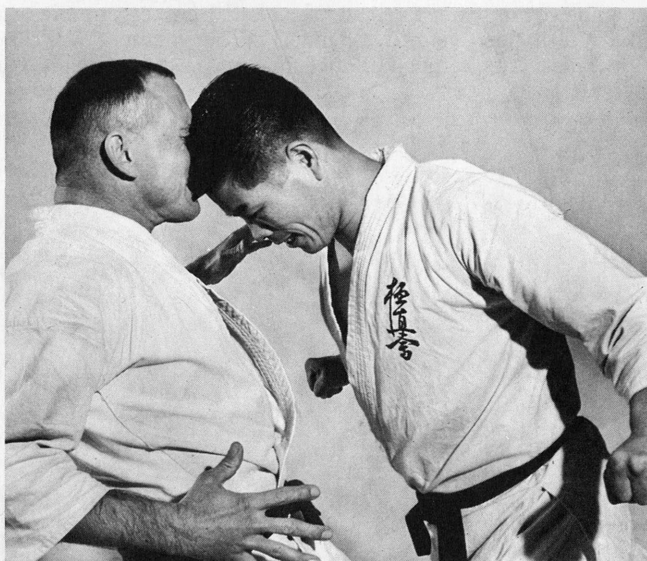
Wreef (haisoku)
Men gebruikt de wreef om de tegenstander in zijn kruis, maag, gezicht, oren of ribben te trappen. In het laatste geval echter alleen wanneer men het lichaam draait. Wanneer men de wreef gebruikt moet men er zeker van zijn over een 'snap'beweging te beschikken. De 'snap'beweging vereist een sterke enkel. Denk eraan, alle tenen bij elkaar te houden en ze te spannen op het moment van raken. Deze techniek is te vergelijken met die van de omgedraaide vuist.





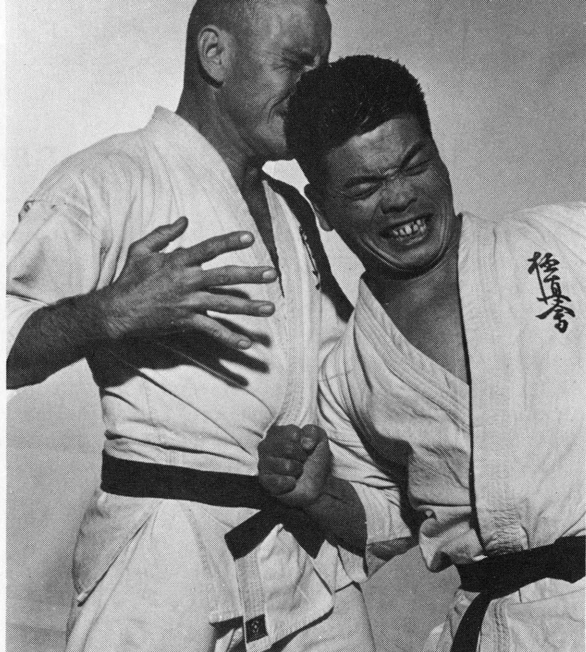
3. Hoofd (atama)

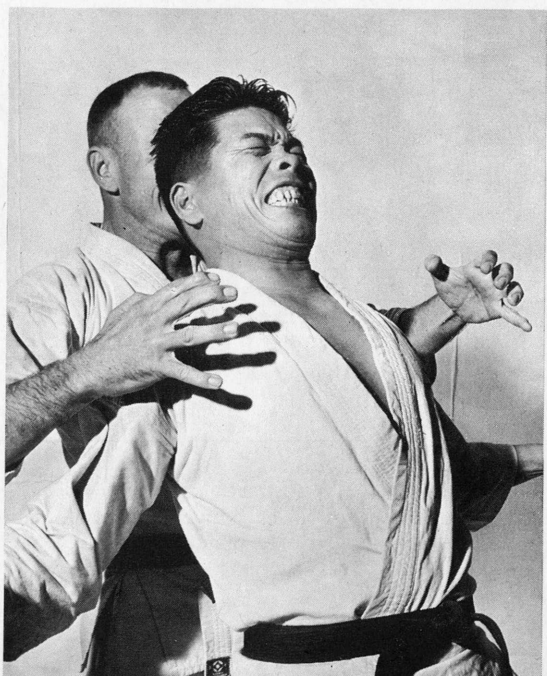
Ofschoon een hoofdstoot in karate niet veel wordt gebruikt, is het wel interessant te weten, dat deze techniek veel wordt toegepast in Noord-China, Korea, Mongolië en Rusland. De schedelbouw van de volkeren uit deze landen is zwaarder dan die van westerlingen. Het te veel toepassen van deze techniek is echter schadelijk voor de gezondheid. De toepassing is effectief in een lijf-aan-lijf-gevecht. De schedel is in vergelijking met andere lichaamsdelen sterker en daardoor in staat een ongelofelijke concentratie van kracht te produceren.



Hoofdstoot (atama-tsuki)

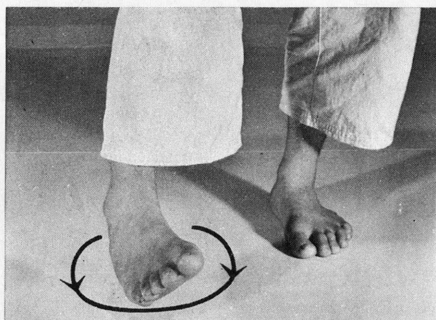
Het meeste effect bereikt men met een hoofdstoot in een verrassingsaanval, wanneer de tegenstander denkt dat men al heeft opgegeven.
Hier volgen 5 variaties:
Voorwaarts, achterwaarts, zijwaarts links en rechts en omhoog gerichte hoofdstoot.


極真会



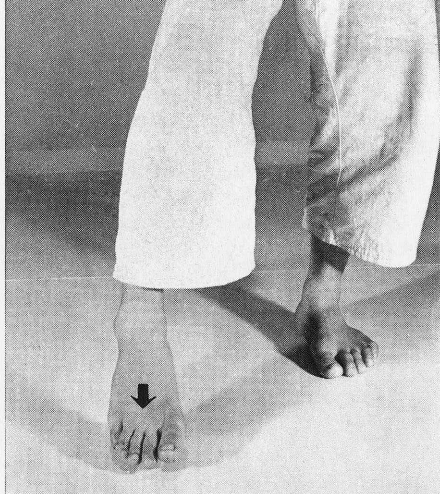
VOORBEREIDENDE OEFENINGEN

Het kenmerkende hoofddoel van voorbereidende oefeningen in karate is het sterk en soepel maken van de gewrichten, meer nog dan de spieren. Alle op deze pagina's behandelde voorbereidende oefeningen omvatten het gebruik van de vinger- en teengewrichten, enkels, knieën, wervelkolom, polsen, ellebogen en de nek. Men moet de voorbereidende oefeningen niet kwalificeren als een plezierige bijkomstigheid, zij zijn dringend noodzakelijk. Zonder deze oefeningen is de karateka onderhevig aan uitputtingsverschijnselen en opgezwollen spieren. Voor een goede conditie is een dagelijkse herhaling van de basisoefeningen noodzakelijk.



Enkelrotatie 1

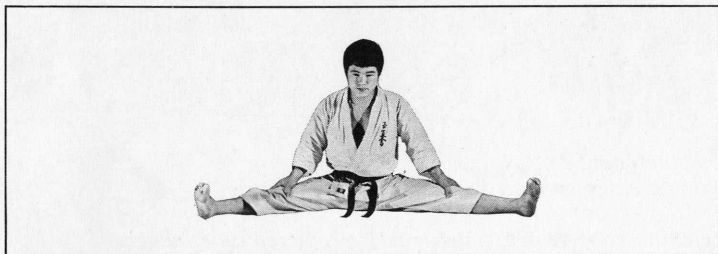
Laat de rechtervoet losjes hangen en maak vanuit de enkel een roterende beweging. Enige malen herhalen. Daarna de linkervoet.

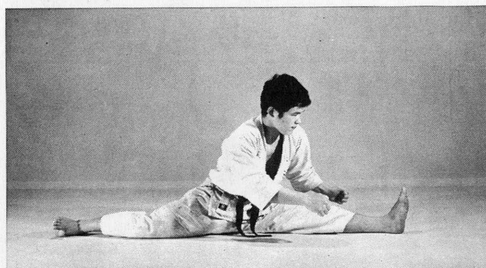


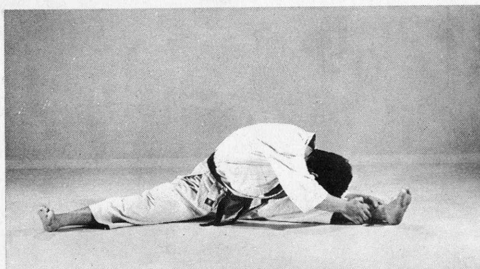
Enkeloefening 2
Span de tenen en trap de voet losjes voorwaarts.

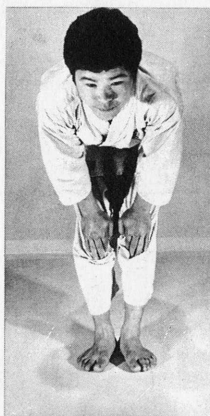
Oefening voor de achterste onderbeenspieren (voetbuigers)
Ga in halve hurkzit op de tenen staan met de hielen omhoog. Nu strekt men met een ruk de benen en eindigt in voorovergebogen houding, de tenen omhoog en de hielen op de grond.

Spreid- en langzitoefening tot spagaat
De bedoeling is de benen zo ver mogelijk gespreid te houden. Alhoewel dit in het begin erg moeilijk is kan men deze oefening niet overslaan, want het is de enige manier om een krachtige trap te ontwikkelen. Forceer in het begin niet, maar werk langzaam op tot men de 180 ° spreidzit bereikt. Deze positie is noodzakelijk wil men karate-beentechnieken beheersen. In de spreidzit pakt men met de handen de linkerenkel en buigt het lichaam voorover in die richting totdat men met het voorhoofd de knie raakt. Na terugkomen in de zitpositie wordt deze oefening herhaald met het rechterbeen.









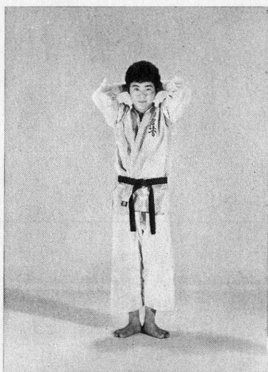
Knierotatie

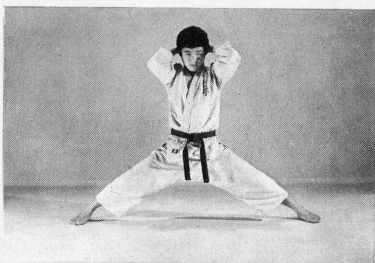
In een halve hurkzit plaatst men de handen op de knieën. Nu maakt men een roterende beweging waarbij de knieën een cirkel vormen. De voeten blijven parallel aaneengesloten en de tenen wijzen recht vooruit. Afwisselend links- en rechtsom draaien.

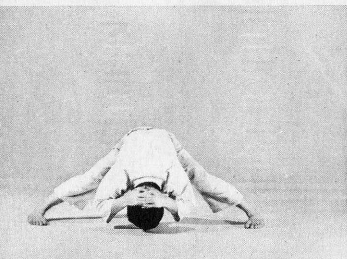


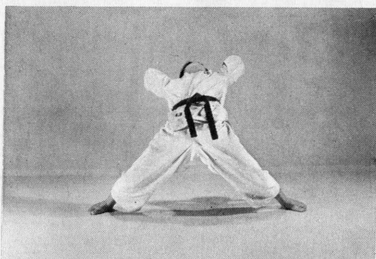


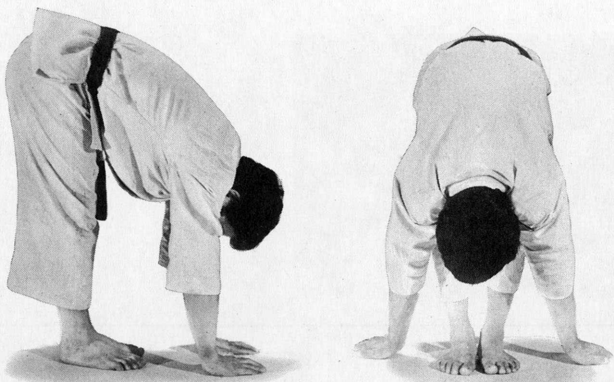
Dynamische lenigheidsoefening voor romp, bekken en benen (1)
Deze oefening begint in een spreidstand met de handen ineengestrengeld achter het hoofd geplaatst. Beurtelings buigt men nu naar voren en achteren. Tijdens deze bewegingen laten we de voeten steeds meer aansluiten. De oefening eindigt met geheel aaneengesloten voeten. Het essentiële van deze oefening is het op deze manier samenbrengen van de voeten.



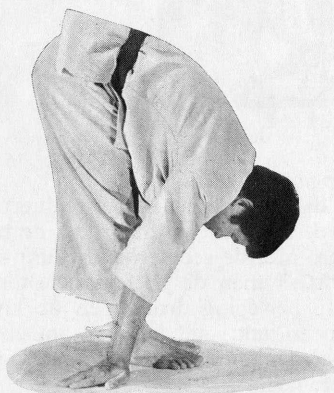


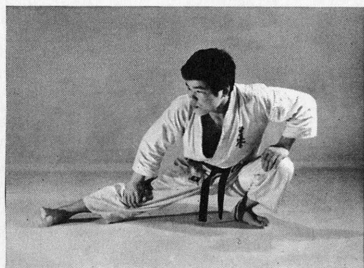


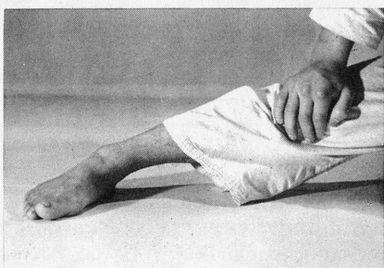


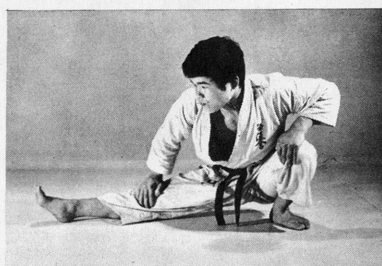


Oefening (2)
Men begint rechtop staande, daarna buigt men voorover. De voeten blijven aaneengesloten en de knieën gestrekt. Men plaatst nu de handpalmen plat voor de voeten op de grond met de vingers naar voren gericht. Daarna plaatst men de handpalmen naast de voeten met de vingers zijwaarts naar achteren gericht. Men eindigt in de beginstand en herhaalt daarna de oefening.



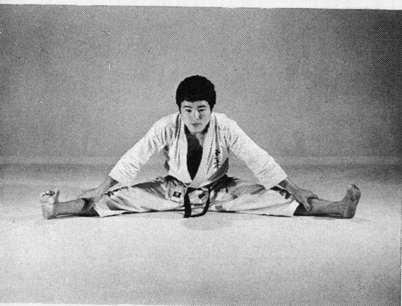
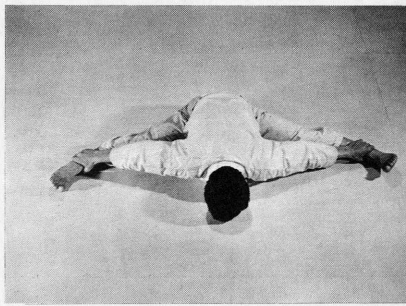




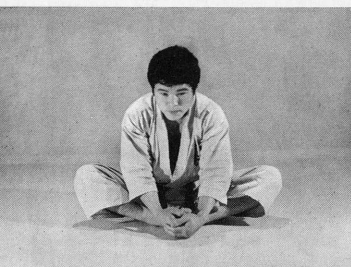
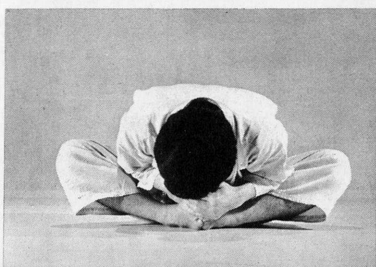


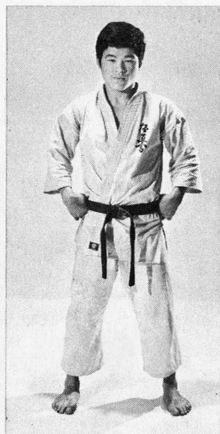
Oefening voor heupgewrichtsbanden
Men begint in een diepe hurkzit met het rechterbeen zijwaarts gestrekt, de zool van de voet plat op de grond, de hiel naar achteren en tenen naar voren. Met de rechterhand drukt men de knie naar beneden. Daarna draait men de voet met de tenen gestrekt naar boven. Tijdens deze beweging drukt men de knie stevig met de hand naar beneden en zakt met het lichaam zover door dat het gehele gestrekte been bijna de grond raakt. Deze oefening herhalen met het andere been.

Oefening voor onderdijbeen en hamstringspieren - spagaat
Spreid de benen in zithouding, pak daarna met de handen de onderbenen vast en buig voorover totdat het hoofd de grond raakt.

Oefening voor het zijwaarts heffen van het been
Dit is een variant op de voorgaande oefening. Men gaat nu zitten met de dijbenen zijwaarts gericht en de voetzolen aaneengesloten terwijl de tenen vooruit wijzen. Met de handen pakt men nu de tenen en drukt deze naar het lichaam toe. Tevens buigt men het hoofd voorover, totdat men de tenen raakt. Dit is een goede oefening voor de heup en de rugwervel.

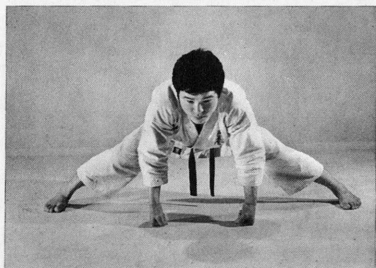



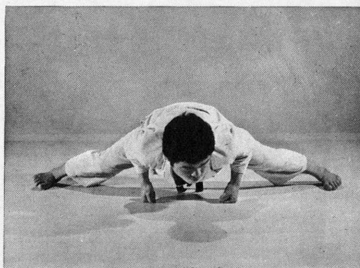


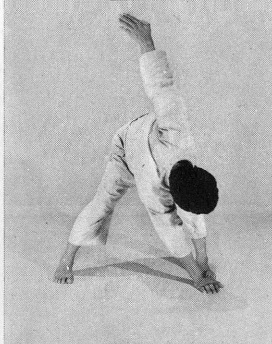
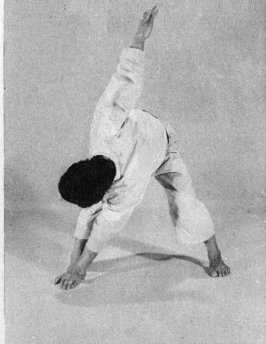


Teenheffing
Men staat met de voeten parallel op schouderbreedte. Beurtelings laat men nu de grote en de kleine tenen omhoogkomen. Men verplaatst zodoende het lichaamsgewicht van links naar rechts over de voet.

Spreidligsteun
Men plaatst de benen in een zo wijd mogelijke spreidstand, steunend op de vuisten. Nu beweegt men het lichaam op en neer. Dit is een goede oefening voor de schouders en armen.





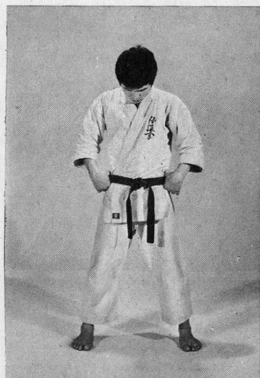



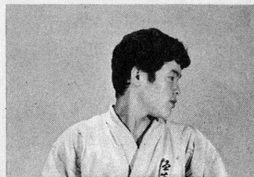
Armzwaaioefening voor rugspieren

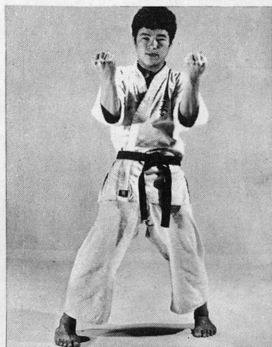
Ga in spreidstand staan en buig voorover, doch houd de benen gestrekt. Nu laat men de linkerhand de rechtervoet raken en zwaait de rechterarm gestrekt naar achteren. Nu beurtelings de armen naar boven en beneden zwaaien, linkerhand aan rechtervoet en omgekeerd. Zo doorgaan tot de oefening is beëindigd. Men moet de armen krachtig zwaaien.

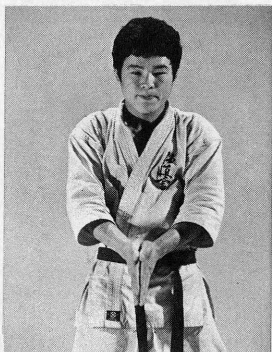
Bewegingsuitslagoefening van het hoofd

Men gaat met de voeten van elkaar op schouderbreedte staan, de duimen in de band (*obi*). Nu beweegt men het hoofd zo ver mogelijk beurtelings van achteren naar voren. Daarna van links naar rechts. Na deze oefening neemt men de beginstand aan en nu laat men het hoofd in een cirkel bewegen, eerst enige malen linksom, daarna rechtsom.

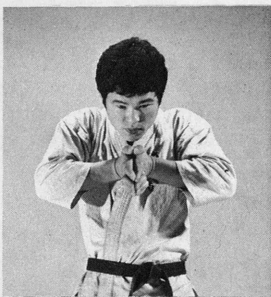




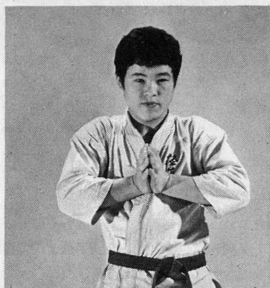


Statische vormspanningsoefening
Begin deze oefening in de *sanchin*-stand (zie blz. 66). Plaats de handpalmen tegen elkaar, de vingertoppen naar beneden wijzend en houd de handen ter hoogte van de band. Nu brengt men de handen aaneengesloten houdend naar boven tot borsthoogte, de

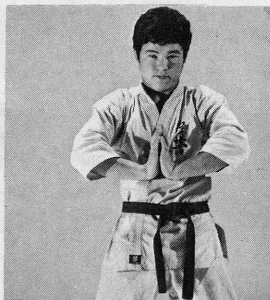








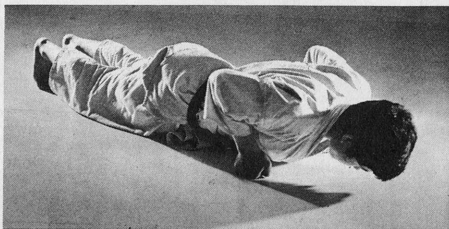
vingertoppen blijven naar beneden gericht. Dan laat men de vingertoppen voorwaarts naar boven draaien, tot ze voor het gezicht komen te staan. In deze stand drukt men de handen nog steeds krachtig aaneengesloten naar beneden. Houd de armen zo laag mogelijk. Deze oefening is bestemd voor de spieren van de onderarm.

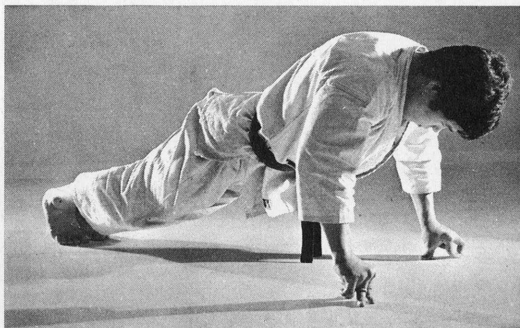




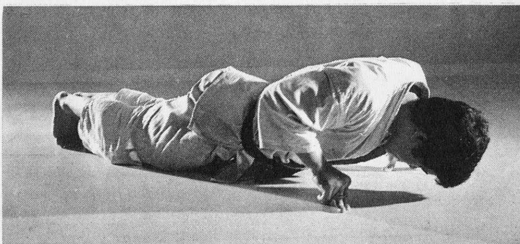
Variaties ligsteunoefening

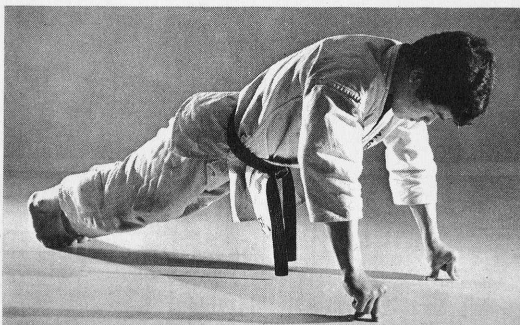
Het opdrukken is een effectieve body-buildingsoefening. Voor karatedoeleinden is het beter deze oefening met gesloten vuisten te doen en niet met de vlakke hand. Alleen de duim en de knokkels van de wijs- en middelvinger mogen de vloer raken. Ligsteunoefeningen uitgevoerd op de vingers zijn nog beter dan die met de vuist of de handpalm. Door deze oefening ontwikkelt men een sterk grijpvermogen. Ook is deze oefening goed voor diegene die zich bij voorkeur in breektechnieken specialiseert.



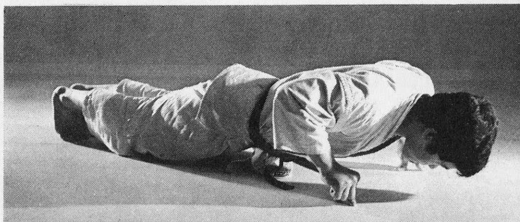


Drie-vingersysteem
(duim, wijs- en ringvinger)



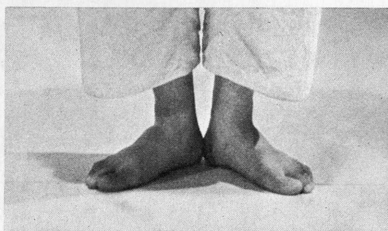


Twee-vingersysteem
(duim en wijsvinger)

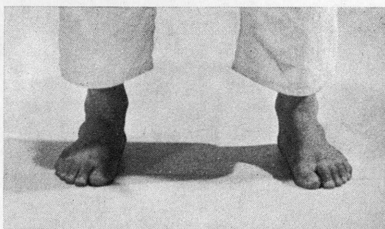


KARATESTANDEN

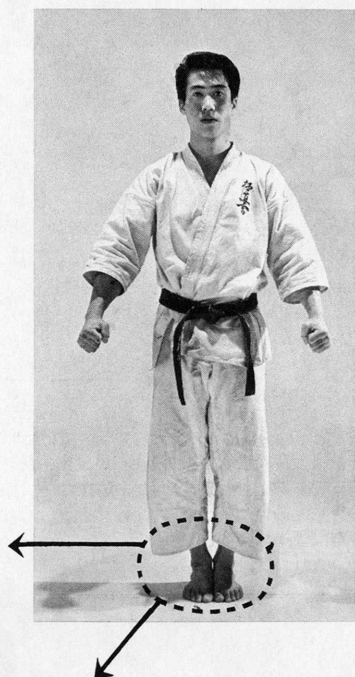
Staan en lopen zijn twee van de meest belangrijke dingen in het menselijke leven. Goed lopen, de moeilijkste van de twee, is weer afhankelijk van goed kunnen staan. Zo geldt voor karate dat zonder beheersing van de standentechnieken de oefeningen onuitvoerbaar zijn. In karate vindt men een grote verscheidenheid van standen die alle dienstbaar zijn aan de technieken. De meeste komen voort uit en zijn gekwalificeerd in het Chinese kempo. De 11 meest belangrijke standen die in dit boek zijn beschreven, moet men volledig beheersen.



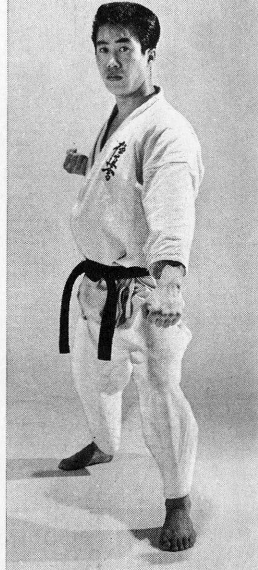
Militaire stand (musubi-dachi)
De hielen blijven aaneengesloten en alleen de voeten spreiden zich bij de tenen. Rechtop blijven staan.

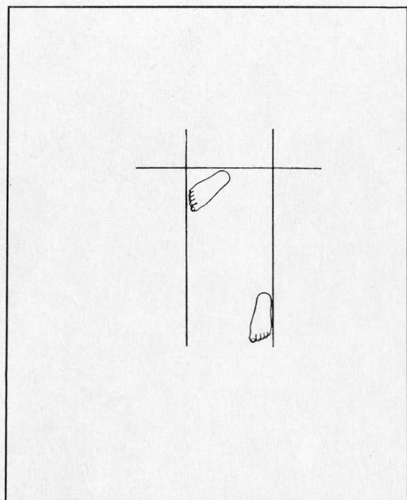


Open parallelstand (heiko-dachi)
De voeten plaatst men op schouderbreedte parallel, met de tenen naar voren gericht. Men blijft rechtop staan.

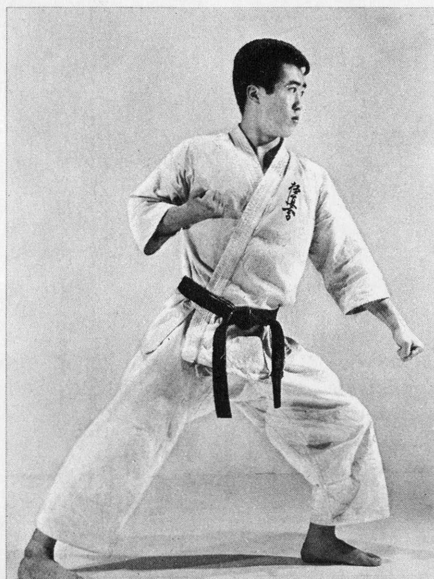


Beginstand (heisoku-dachi)
De voeten aaneengesloten, tenen vooruit, rechtop staan. In de volgende twee standen blijft het lichaam rechtop en de vuisten schuin naar beneden gericht naast het lichaam. Alleen de stand van de voeten verandert.

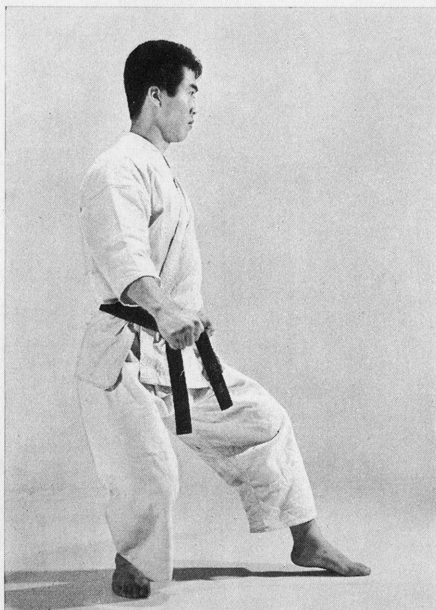


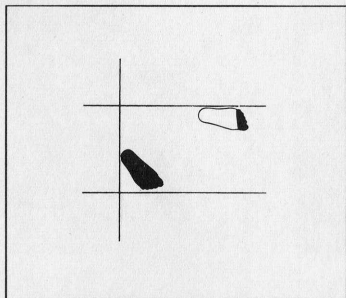


Naar voren leunende vechtstand (zenkutsu-dachi)
Plaats één voet naar voren en buig door de knie. Breng het lichaamsgewicht naar voren. Het achterste been houdt men gestrekt. De tenen van de voorste voet wijzen vooruit en van de achterste voet zijwaarts naar buiten.

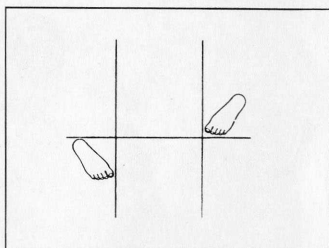


Naar achteren leunende vechtstand (kokutsu-dachi)
Plaats een voet naar voren, deze voet raakt alleen met het voorste gedeelte de grond. Nu brengt men het lichaamsgewicht voor 70% op het achterste been en voor 30% op het voorste been. De tenen van de voorste voet wijzen recht vooruit en van de achterste voet zijwaarts naar buiten.

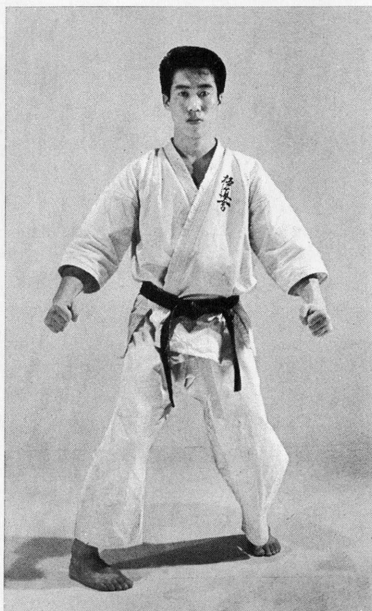


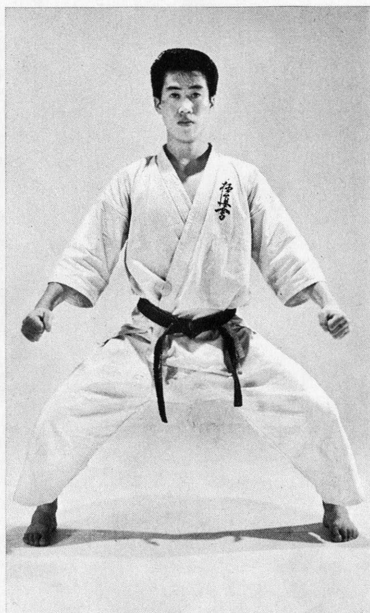


Conducteursstand (sanchin-dachi)
Deze stand wordt in karate het meest gebruikt en heeft twee variaties, de rechter en de linker *sanchin*-stand. Bij de rechter *sanchin*-stand staat de linkervoet voor de rechtervoet. De tenen van beide voeten wijzen schuin naar binnen en de voeten staan op ruime schouderbreedte van elkaar af. De hiel van de voorste voet staat op één lijn met de tenen van de achterste voet. Zie tekening.

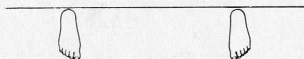


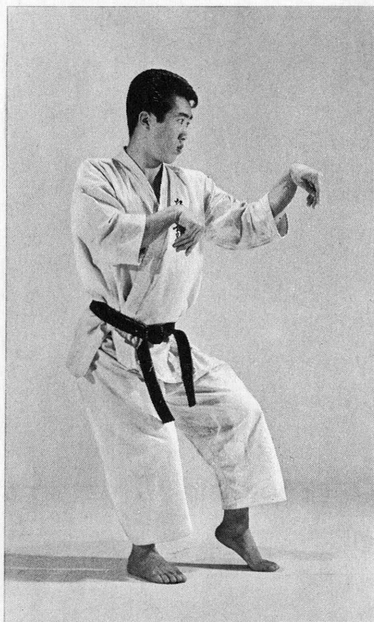


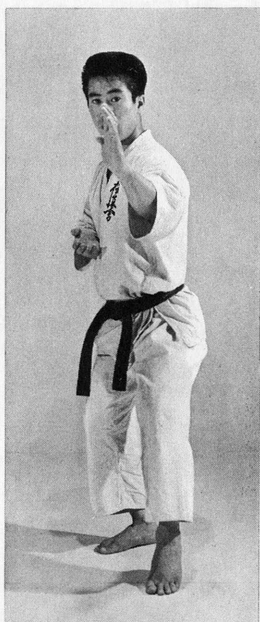




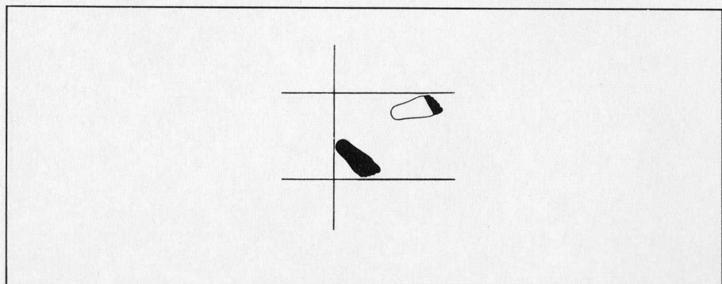
Paardezitstand (kiba-dachi)
Men staat in de spreidstand met doorgebogen knieën en de tenen van de voeten wijzen recht vooruit. Dit is de houding die men tijdens het paardrijden aanneemt.







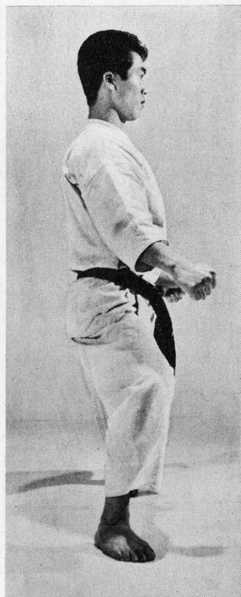
Katstand (nekoashi-dachi)
De houding van de voeten in deze stand vindt men terug bij de achterpoten van de katten. Plaats één voet een weinig naar voren, trek het been iets omhoog, zodat alleen het voorste gedeelte van de voet losjes de grond raakt. 90% van het lichaamsgewicht wordt door het achterste been gedragen. Het voorste been is zo altijd klaar voor een trap.

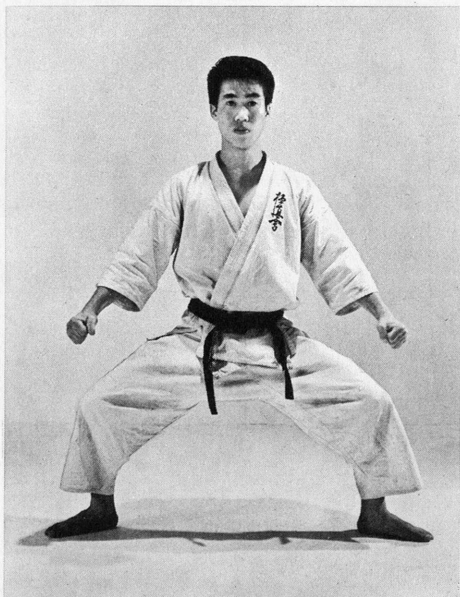


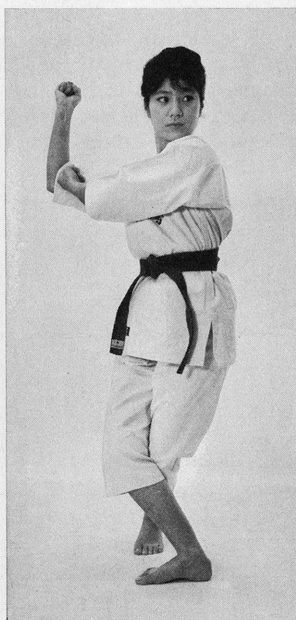
Sumostand (shiko-dachi)

Spreid de benen met de voeten op tweemaal schouderbreedte. De tenen wijzen zijwaarts van het lichaam af. Men neemt de stand aan met gestrekte benen om daarna een halve 'squat' te maken. De naam van deze stand is afgeleid van het Japanse *Sumo*-worstelen waar het wordt gebruikt als onderdeel van het openingsceremonieel.

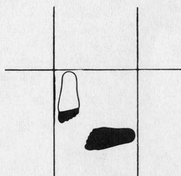


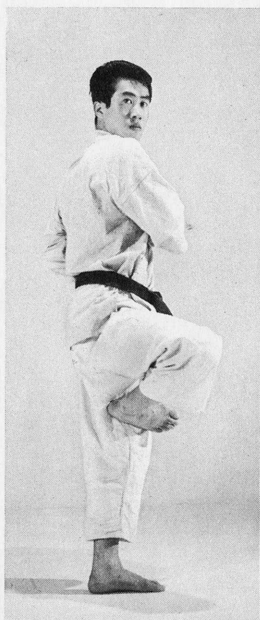


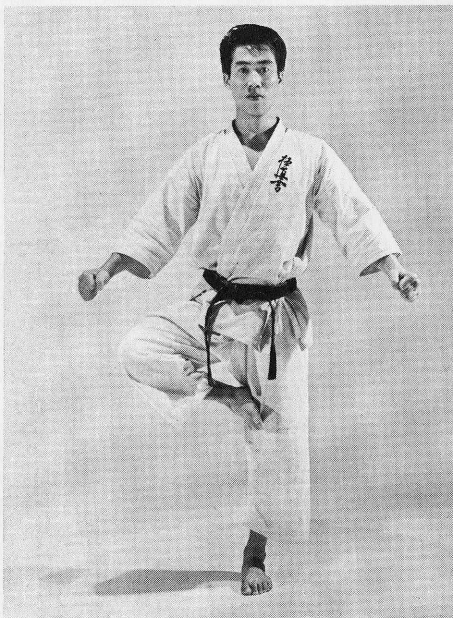




Haakse stand (kake-dachi)
Plaats de linkervoet haaks achter de rechtervoet. Het grootste gedeelte van het lichaamsgewicht komt op de rechtervoet. Draai de tenen van de linkervoet naar binnen.





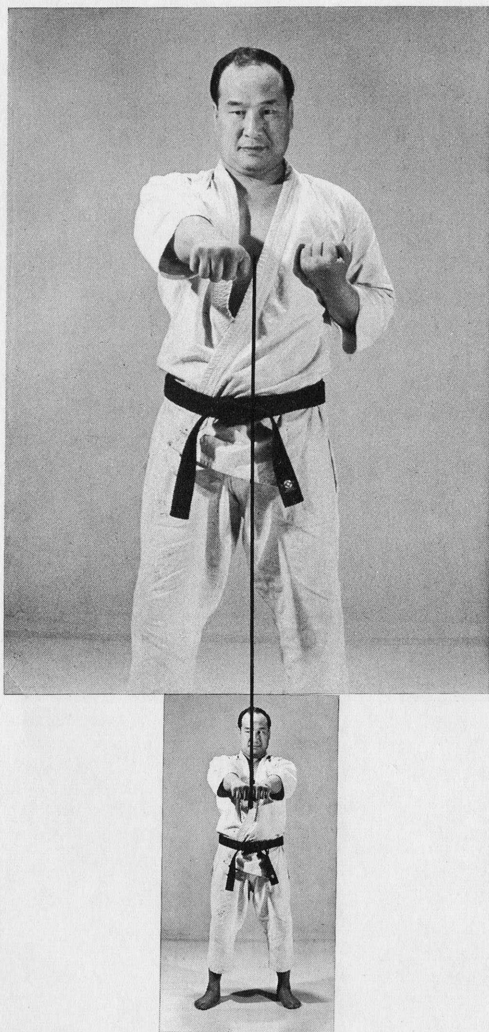


Kraanvogelstand (tsuruashi-dachi)
Plaats een voet licht steunend op een knie. Al het lichaamsgewicht komt zo op de andere voet. Deze stand is afgekeken van de kraanvogels en daarom zo genoemd.

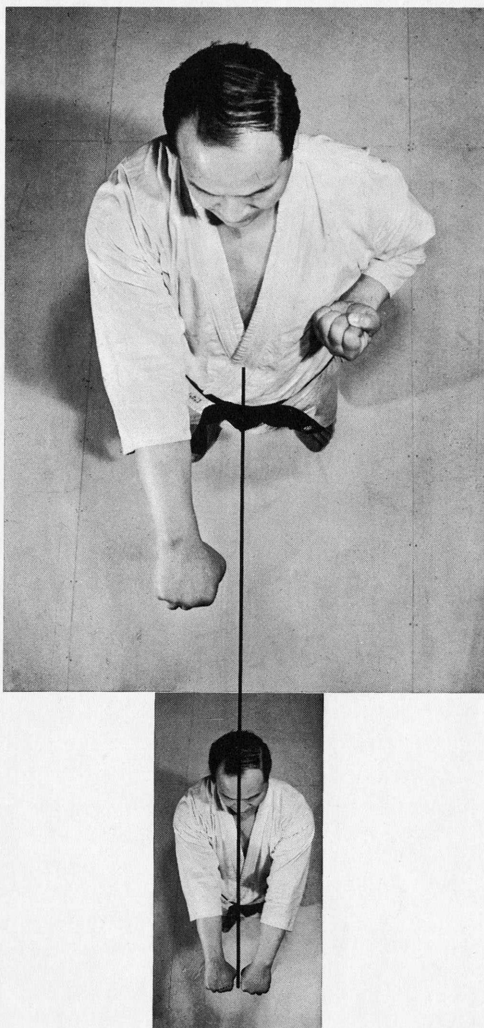
STOTEN, SLAGEN EN ZWEEPSLAGEN

Nadat de voorbereidende oefeningen en karatestanden zijn behandeld, komt de training van de basistechnieken aan de beurt. De basistechnieken vormen de essentie van karate, vooral voor een beginner. Herhaal alle technieken met een gemiddelde van dertig keer per oefening. De tijd die men moet uittrekken om alle basistechnieken door te nemen bedraagt 40 tot 50 minuten.
Zoals reeds vermeld is de *sanchin*-stand het meest geschikt voor het trainen van basistechnieken. De militaire en paardezitstand zijn daarvoor ongeschikt.
De *sanchin*-stand is bijzonder geschikt voor het sterken der buikspieren. Tijdens het stoten in de *sanchin*-stand spant men alleen de buikspieren, de deltavormige spieren en het raakoppervlak. Veronachtzaam nimmer de basistechnieken, ondanks het feit dat sommigen dat wel doen.
De basistechnieken zijn namelijk de bouwstenen waarmee men de vecht- en stijloefeningen opbouwt.
De bedoeling van karate is leren vechten *(kumite)*, de kern van goed vechten is beheersing van basistechnieken. Deze technieken zijn de moederschoot van de stijloefeningen en het is belangrijk deze technieken meer te oefenen dan iets anders. Zo bestaan er een aantal speciale technieken voor diegenen die de basistechnieken beheersen en naar een hogere graad van perfectie streven. Deze technieken voor gevorderden worden niet in dit boek behandeld. De foto's op de nu volgende pagina's laten de goed en de verkeerd uitgevoerde basistechnieken zien.

Het goed uitvoeren van de vuiststoot
De manier van stoten bij de vuiststoot *(seiken)* vanuit de *sanchin*-stand is zeer belangrijk. Bij stoten spant men de buikspieren, de deltavormige spieren en het stootoppervlak of raakvlak, zoals de eerste knokkels van de duim, wijs- en ringvinger. Zij die beweren dat iedere manier van stoten goed is, begrijpen niets van karate en veroorzaken door hun misvattingen veel leed. De stoot is de ziel van het karate; wanneer men de stoot niet goed beheerst, betekent de rest van het karate ook niets. De volgende foto's laten de technieken zien, voor alle duidelijkheid ook van bovenaf gefotografeerd.

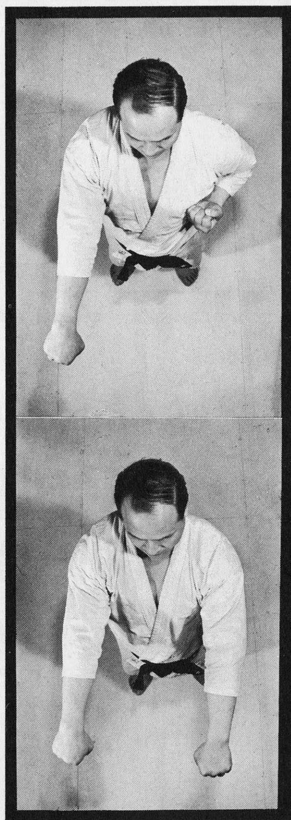


Goed uitgevoerde stoot
Stoot met de beide handen gestrekt voorwaarts.

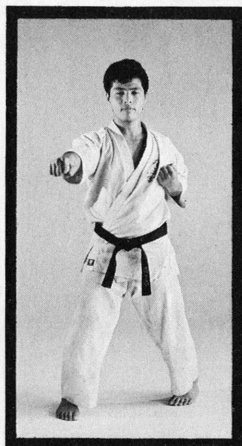


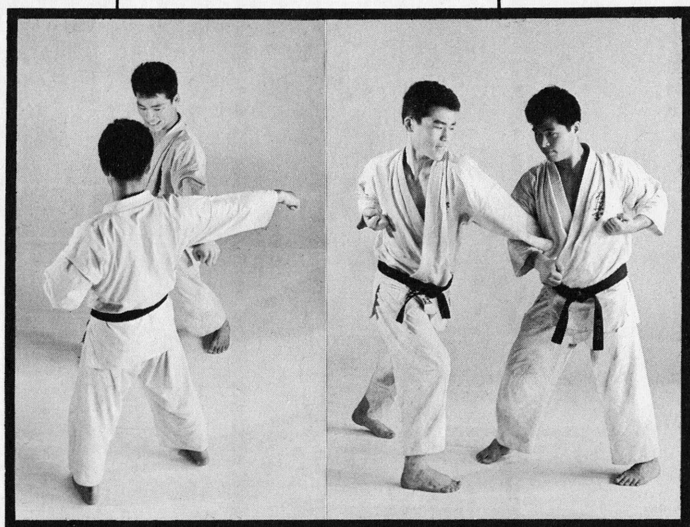
Mik op het gedeelte waar de vingers zouden zijn in gestrekte positie.

De volgende foto's laten zien waarom het niet goed is de stoot richting te veel naar binnen of naar buiten te laten afwijken.



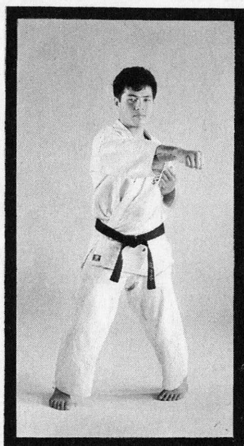
Verkeerd uitgevoerde stoot
De handen zijn tijdens het stoten op schouderbreedte.

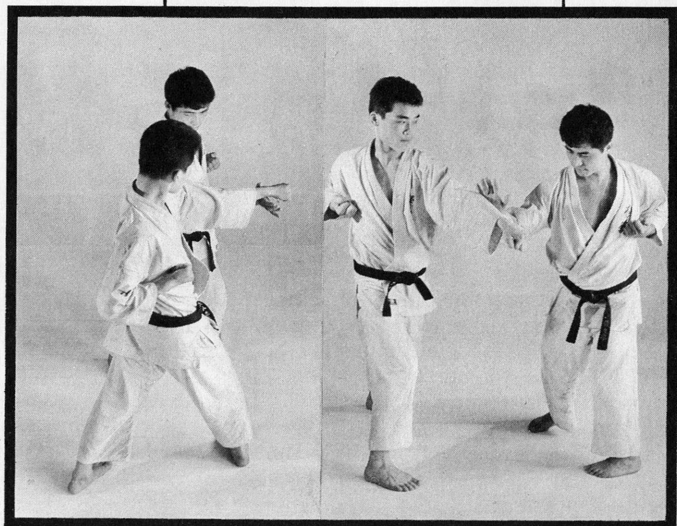


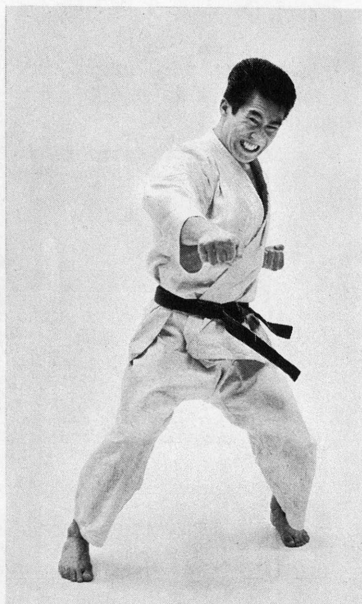


Wanneer de stoot te veel naar buiten zwenkt (zoals de foto laat zien), is de tegenstander in staat met een tegenaanval de stoot te blokkeren en naar binnen te draaien.
Ook op deze foto kan men zien dat de stoot te veel naar binnen

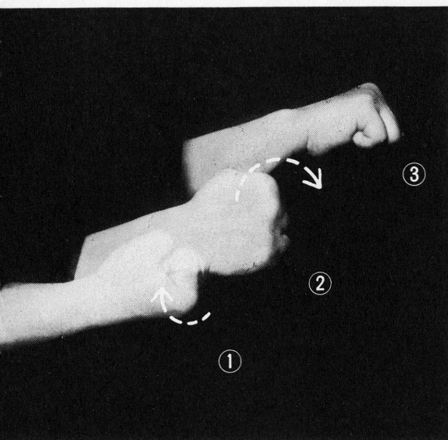
is gericht. De tegenstander is nu in staat de stoot te blokkeren met een meshand- of voettechniek.
Hopelijk kan de lezer nu begrijpen waarom een goed uitgevoerde stoot zo belangrijk is. Natuurlijk is alleen de karateka met een jarenlange training in staat een stoot goed te blokkeren.





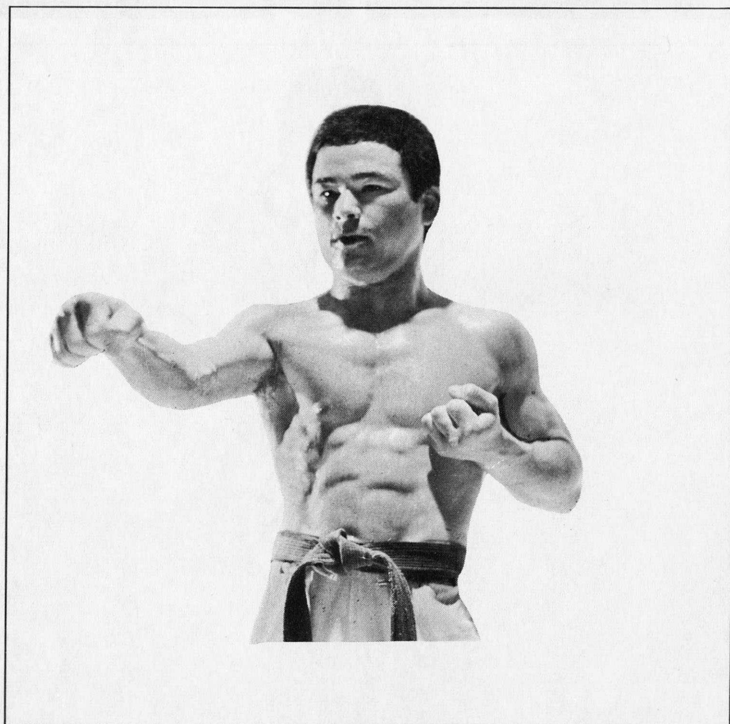


Lage vuiststoot (seiken-chudan-tsuki)
1. Draai de achterkant van de teruggetrokken hand naar beneden en plaats deze onder de borst (zie foto).
2. De vuist wijst naar voren, zoals bij de techniek waar beide vuisten naar voren staan. Span de vingers. De vuist is gericht op maaghoogte van de tegenstander.
3. Tijdens het stoten draait men de arm zodanig dat op het einde van de beweging de achterkant van de hand naar boven is gekeerd.
4. Concentreer alle kracht in de vuist tijdens het contact.
5. Met een ruk stopt men de stoot wanneer men contact maakt.
6. Door de stotende vuist zover mogelijk te laten uithalen naar het lichaam van de tegenstander verhoogt men de snelheid en de kracht van de stotende vuist.
7. Ontspan de schouders, maar laat de schouder van de stotende vuist iets naar voren komen, verlies echter niet de balans. Span de grote tenen en de buikspieren. Wanneer de buikspieren stabiel zijn is het bovenste gedeelte van het lichaam ook stabiel. Houd de heupen in balans.

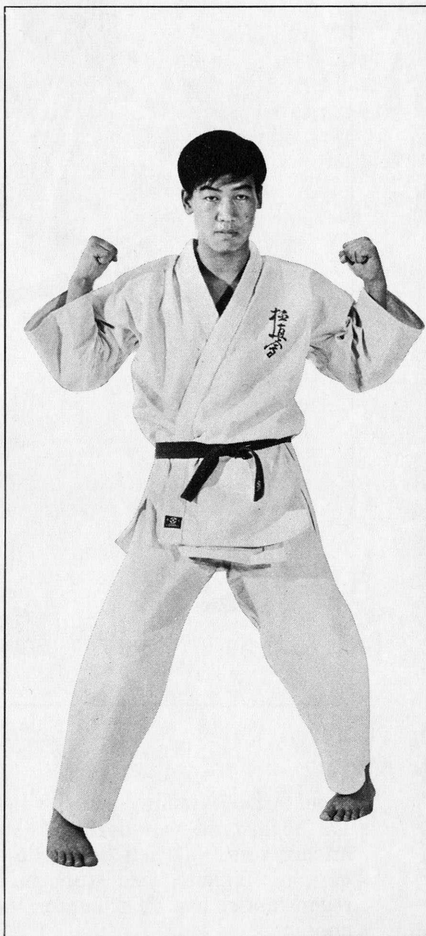

③
②
①

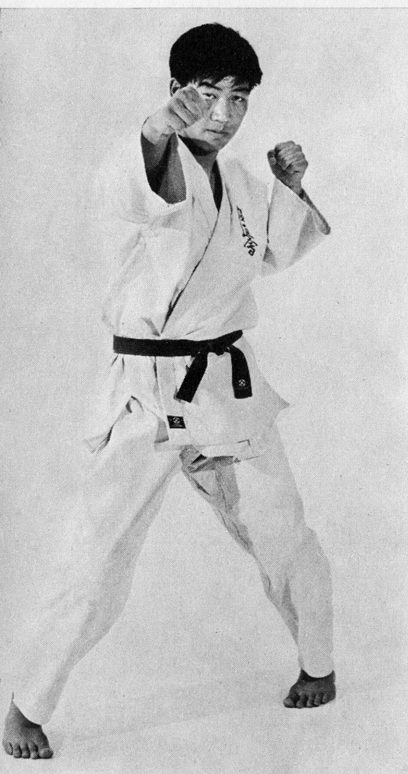


8. Span de nek en druk de kin in, kijk in de richting van het gezicht van de tegenstander, ook wanneer men de techniek beoefent zonder tegenstander.
9. Begin de oefening langzaam, eerst rechts, dan links, en voer daarna de snelheid op. Wanneer men de oefening in de *sanchin*-stand beheerst, gaat men deze combineren met de drie-stap-oefening (*kihon no kata*). In het bijzonder moet men letten op de punten 4, 6, 7 en 8. Dit zijn basistechnieken die in andere oefeningen steeds terugkeren.
Het meeste stooteffect bereikt men door de arm niet geheel te strekken tijdens de vuiststoot (zie foto). Doch wanneer men de arm teveel gebogen houdt gaat dit ten koste van de stootkracht.

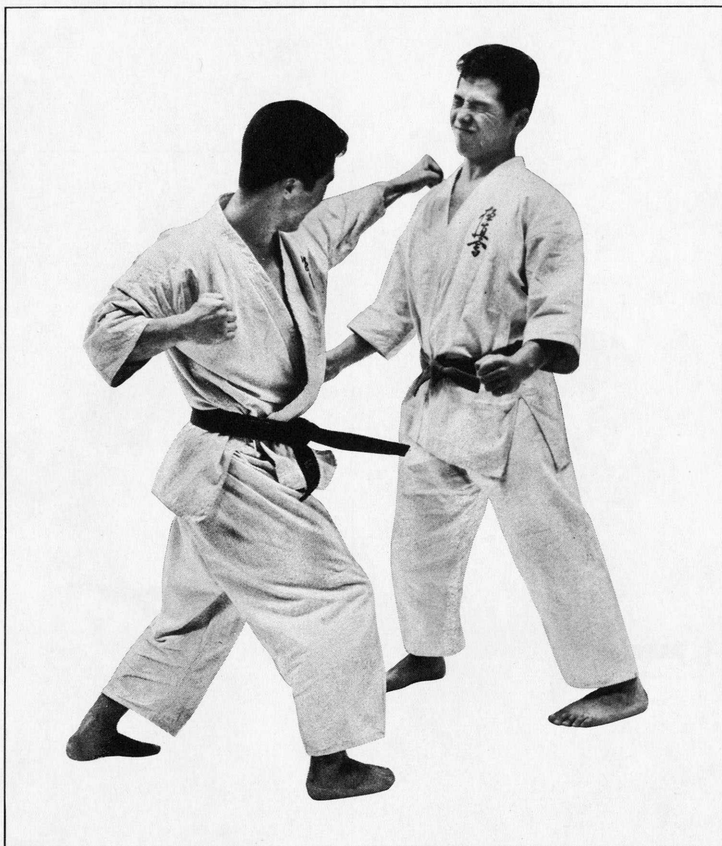


Vuiststoot naar de kin (seiken-ago-uchi)
Houd de vuisten met de raakvlakken naar boven gericht, iets vanaf de borst. Het verschil van deze stoot met de andere is dat

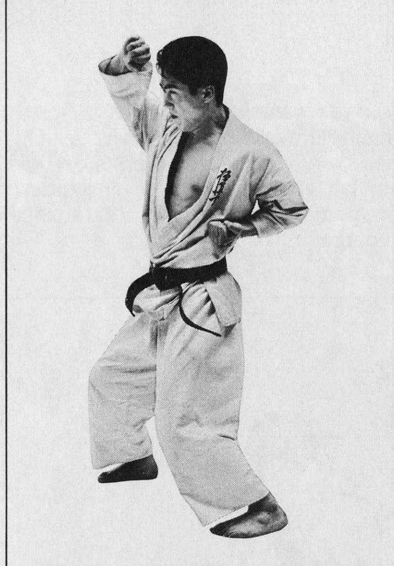




men de vuist direct terugtrekt na het contact in de aanvangspositie. Ook stopt men de stoot niet tijdens het contact.

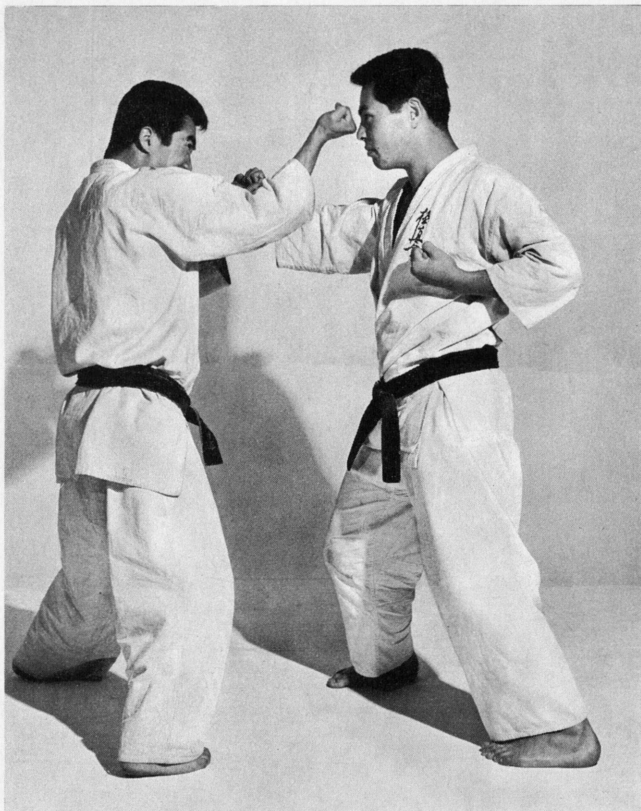


Hoekzwaaivuistslag (seiken-mawashi-uchi)
De beginstand van deze vuiststoot is dezelfde als bij *seiken*. De andere vuist staat iets boven de ogen met de onderkant naar voren gericht. Tijdens deze stoot buigt men de elleboog en raakt de tegenstander aan de zijkanten van het hoofd. Stop de stoot tijdens contact.

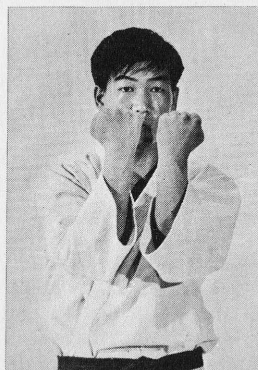


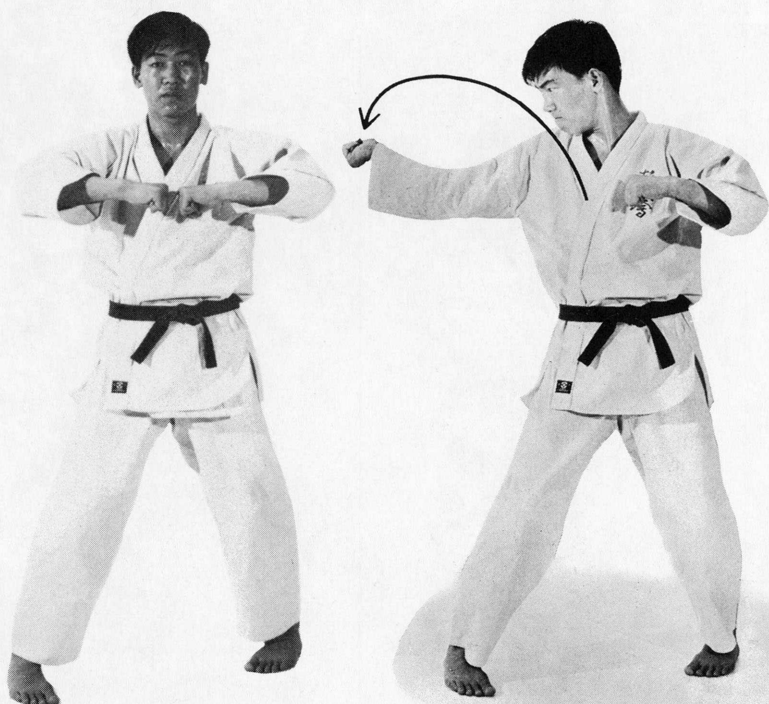


Omgedraaide vuiststoot naar voren (uraken-shomen-uchi)
Draai de vuisten zo dat de handpalmkanten naar het gezicht wijzen. De ellebogen houdt men voor de borst. Men stoot de vuisten omgedraaid houdend naar het gezicht van de tegenstander. Laat de vuist terugveren op het moment van contact. Natuurlijk moet men deze techniek snel uitvoeren.

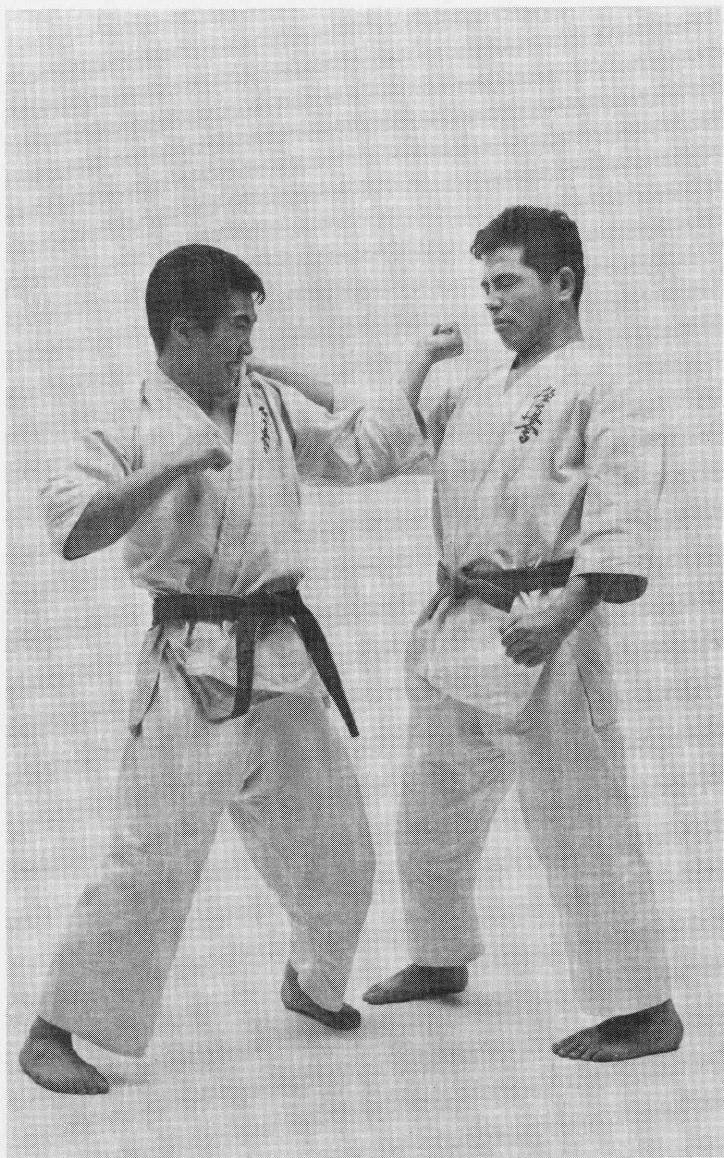




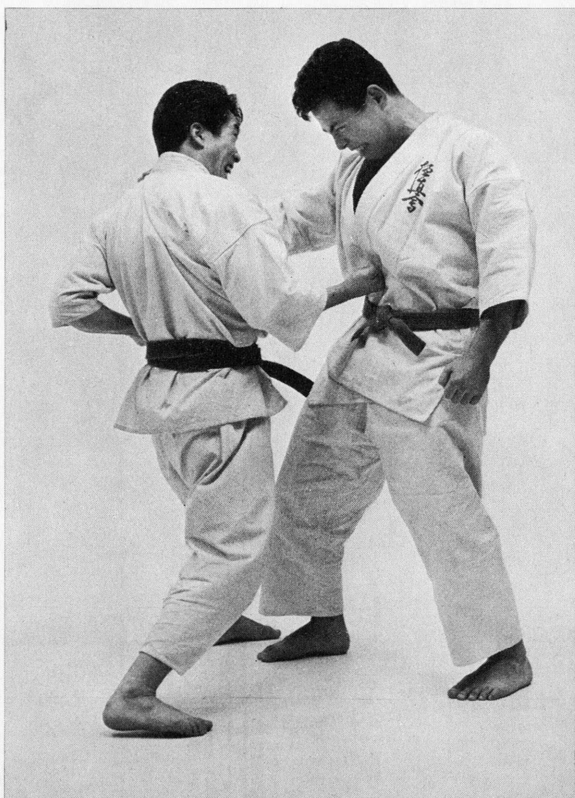


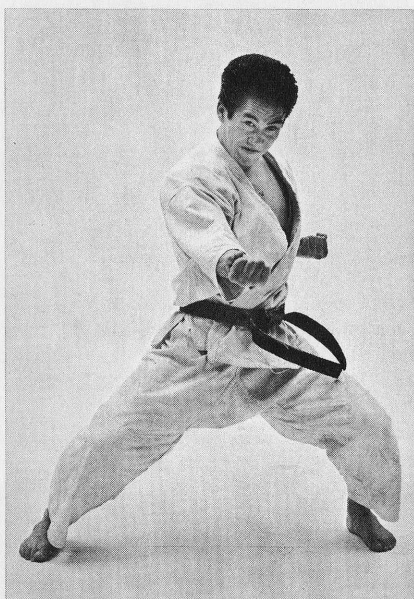


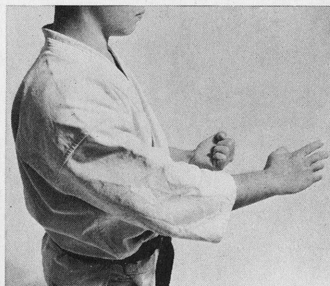
Zijwaarts omgedraaide vuistslag (uraken-sayu-uchi)
Deze techniek gebruikt men om een tegenstander die zich rechts of links van ons bevindt te raken. De vuisten staan in de beginstand op tepelhoogte van de borst. Laat de slagarm direct na contact terugveren in de beginstand.

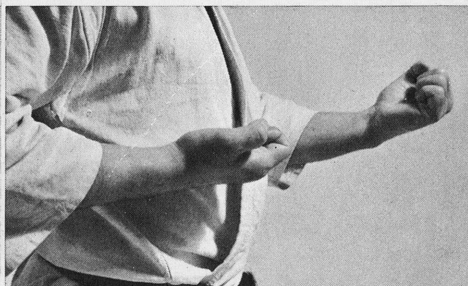


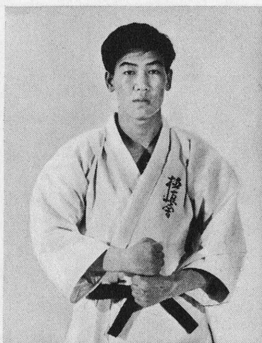
Lage omgedraaide vuiststoot (uraken-shita-uchi)
Maak een lichte 'squat' in paardezitstand. Stop de stoot op het moment van contact. Maak met de vuist tijdens het contact een 'snap' beweging.





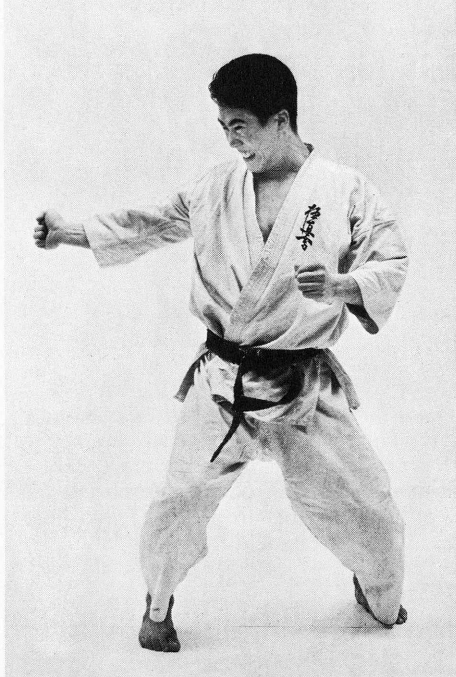


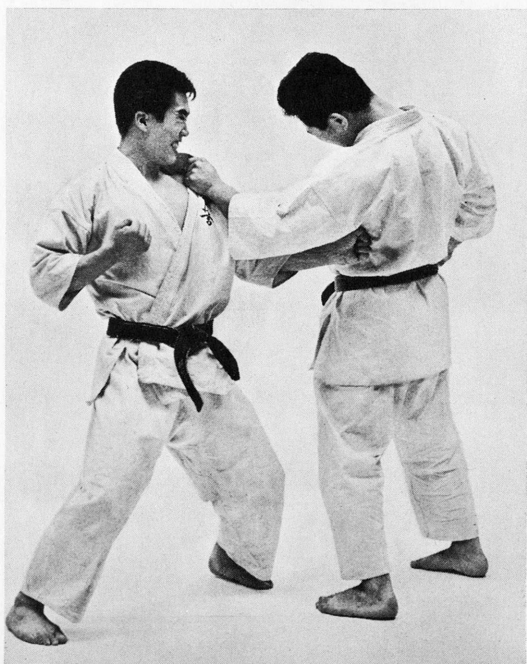


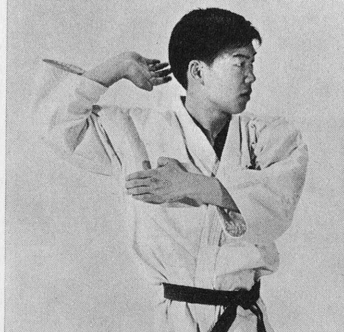


Omgedraaide vuistslag naar de milt (uraken-hizo-uchi)
Deze techniek gebruikt men voor een aanval naar de milt van een tegenstander. Tijdens het contact laat men de vuist naar achteren doorzwikken en gelijktijdig trekt men de arm terug. Zweepslageffect.

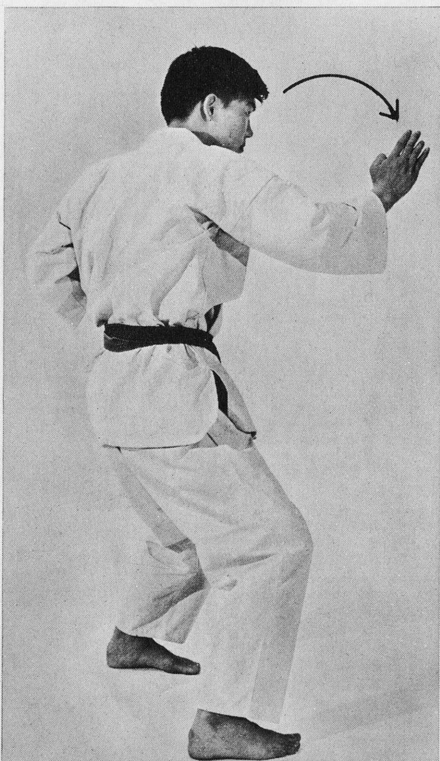


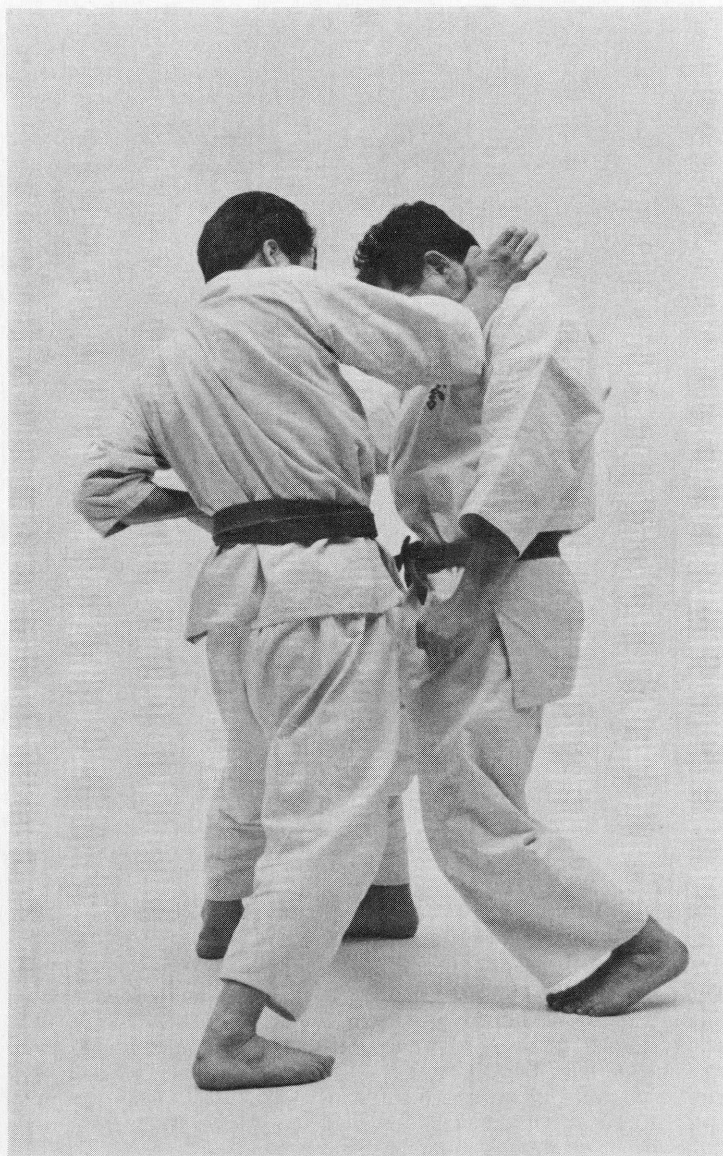


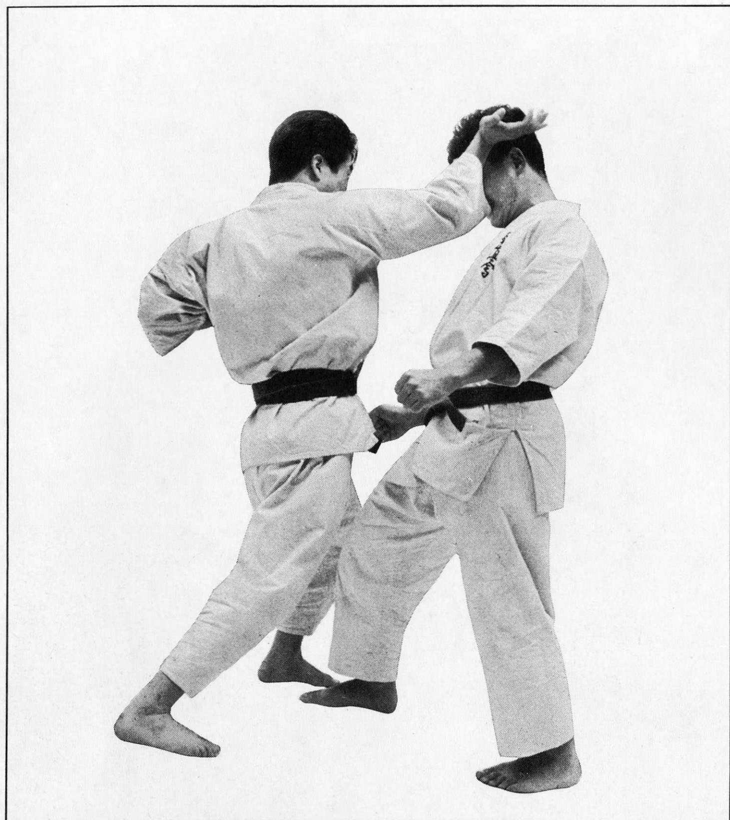




Meshandslag naar het sleutelbeen (shuto-sakotsu-uchi)
De slag zwaait van boven naar beneden op het sleutelbeen van de tegenstander. Op het moment van contact trekt men de andere ingetrokken arm met een ruk naar achteren en maakt gelijktijdig een kleine twistbeweging met de heupen, waardoor al de kracht van het lichaam wordt gebundeld in de slaghand.



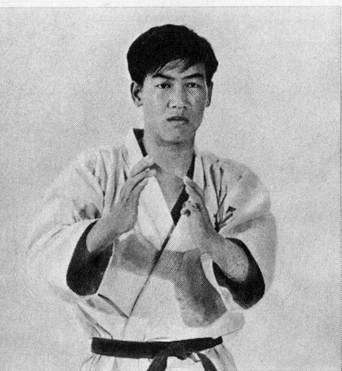


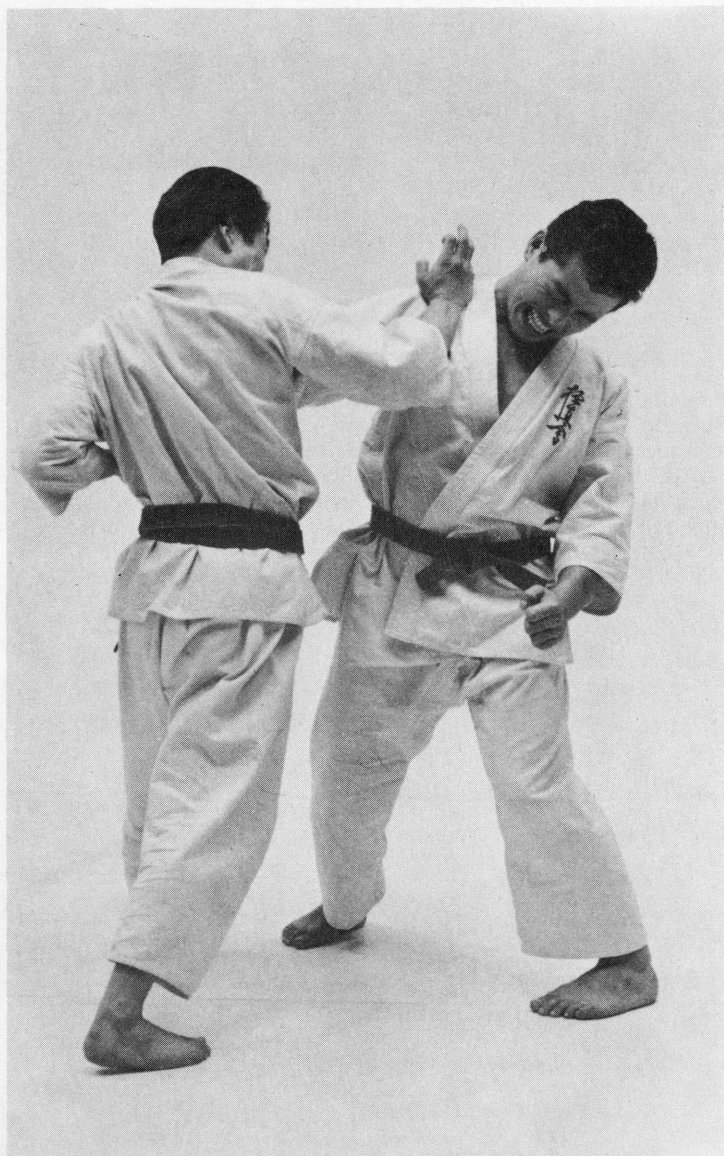


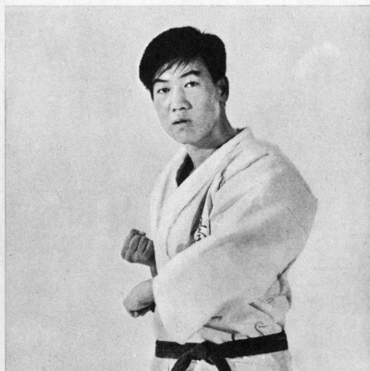
Meshandslag naar het gezicht (shuto-ganmen-uchi)
De slaghand maakt een beweging beginnende achter uw oor en eindigt op de slaap van de tegenstander. Men slaat recht naar voren zonder de arm een zijwaarts afwijkende beweging te laten maken. De handpalm is naar boven gekeerd. De ingetrokken arm rukt men weer naar achteren tijdens het contact. Span de buikspieren en laat het lichaam niet wankelen. Meshandslagen naar de milt worden op dezelfde manier uitgevoerd.

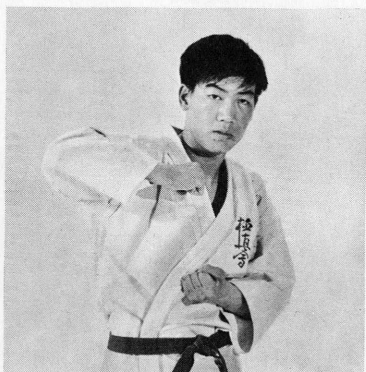


Rechte meshandslag naar het sleutelbeen (shuto-sakotsu-uchi)
Wanneer een tegenstander in staat is een schoudergedeelte te benaderen, beantwoordt men dit met een recht naar voren geplaatste meshandtechniek op het sleutelbeen. Men moet ook hier het onderlichaam stabiel houden.



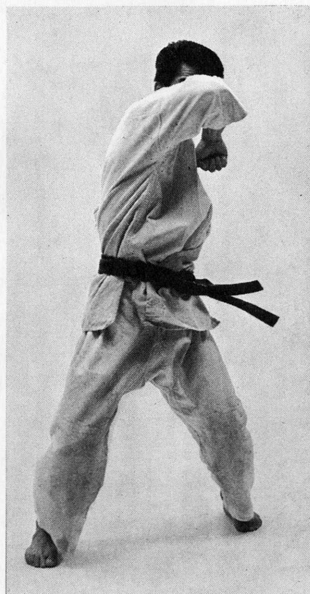


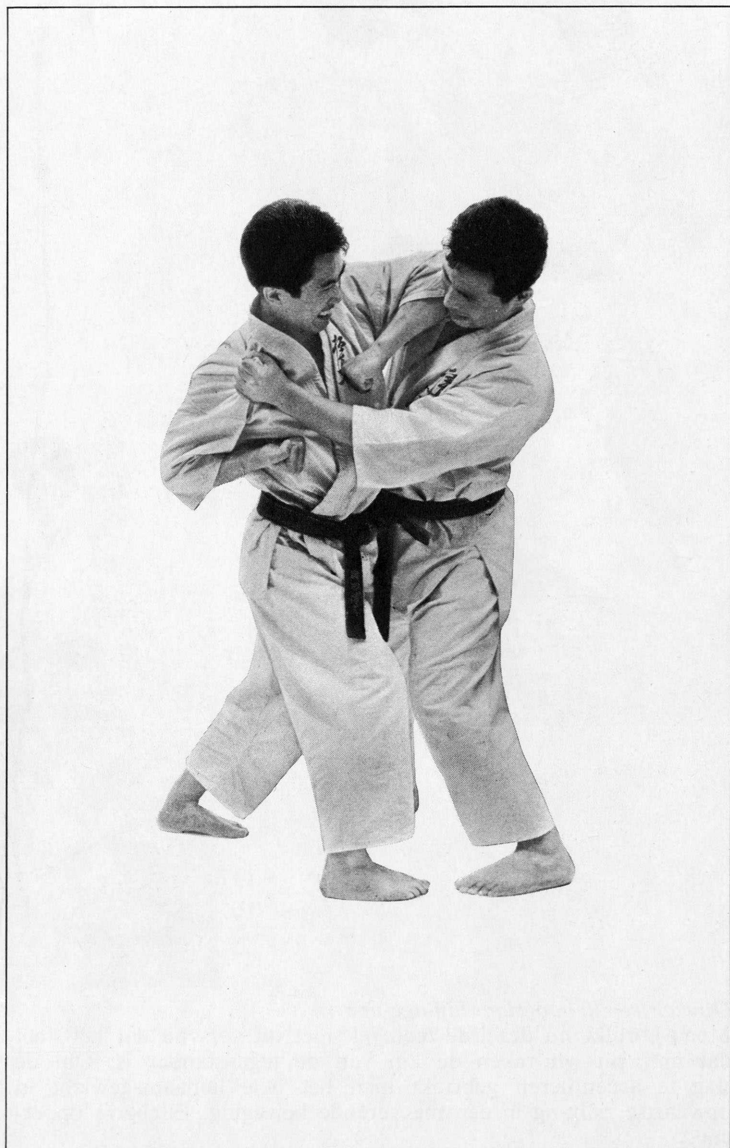


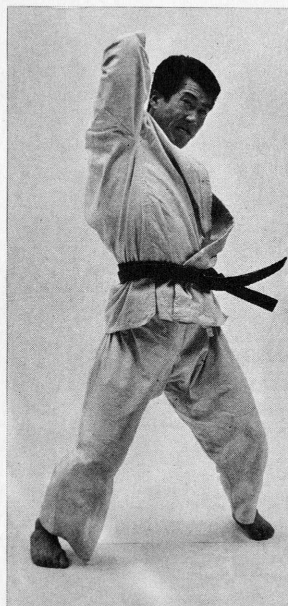


Elleboogslag (hiji-jodan-ate)
Buig de elleboog stevig en met een verende heupbeweging slaat men met de elleboog van buiten naar binnen gericht op het gezicht van de tegenstander. Houd de andere teruggetrokken arm strak tegen het lichaam. Met deze techniek kan men ook de onderbuik van de tegenstander raken.

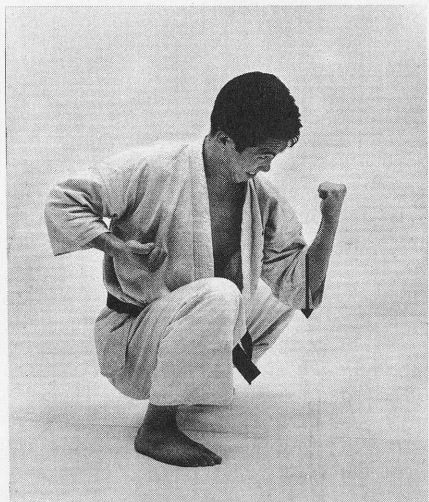








Opwaartse elleboogslag (hiji-age-uchi)
Men gebruikt nu dezelfde techniek met dit verschil dat het doel dat men nu wil raken de kin van de tegenstander is. Om de slag te accentueren gebruikt men het hele lichaamsgewicht in opwaartse richting in een meeverende beweging. Elleboog-‘uppercut’.



Neerwaartse elleboogslag (hiji-oroshi-uchi)
Maak een diepe 'squat' en sla met de elleboog naar beneden.

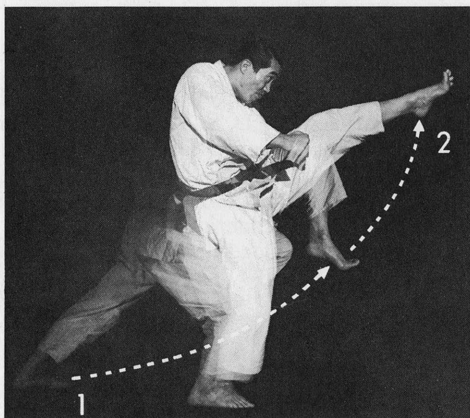
BEENTECHNIEKEN

De uitwerking van beentechnieken is vijfmaal destructiever dan die van de handtechnieken, tevens omvatten zij 70% van alle karatetechnieken. Ten opzichte van de handtechnieken hebben de beentechnieken ondanks hun explosieve uitwerking één nadeel: het ontbreekt hun aan snelheid. Ook moet bij gebruik van de beentechnieken altijd één been op de grond blijven staan. Een uitzondering hierop maakt de vliegende trap (*tobi-geri*). Een effectief gebruik van de beentechnieken verlangt van de karateka een voortdurende aandacht voor genoemde twee moeilijkheden. Wanneer het lichaam uit balans is, verliezen de beentechnieken 60 tot 70% van hun uitwerking. Tevens is de tegenstander in staat om bij te geringe snelheid het been te grijpen en er tegenaan te hangen. Traagheid is fataal voor beentechnieken. De meest belangrijke factor voor beentechnieken is een krachtige snelle trap gevolgd door een even snel terugkerende beweging. Het lichaam moet altijd in balans zijn met handhaving van de rechte verticale lijn. Wanneer men niet verticaal staat, verliest men zijn balans. Wanneer het bovenlichaam tijdens het uitvoeren van een trap te veel naar achteren overhelt is er weinig nodig om onderuit gehaald te worden en wanneer de tegenstander het been kan grijpen is men volkomen hulpeloos. Nogmaals, zelfs wanneer de trap het doel raakt en slechts de helft van het lichaam achterover helt is de uitwerking van de trap dienovereenkomstig gehalveerd.

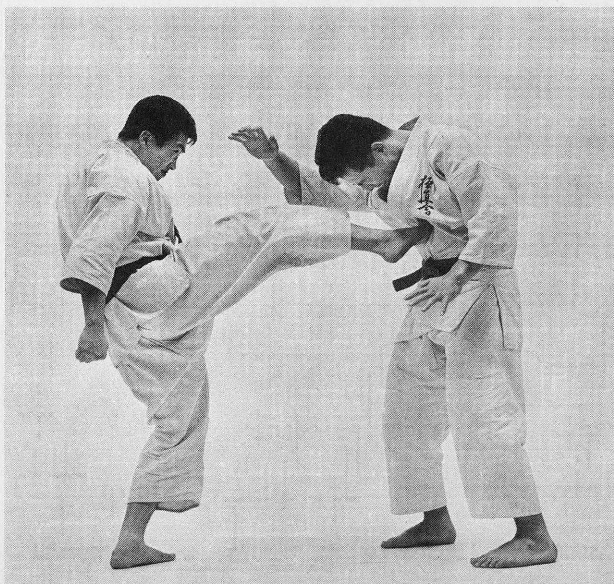
Dit geldt ook voor het te veel voorover gebogen staan waar nog bij komt, dat dan ook het gezicht een gemakkelijker bereikbaar object is voor de tegenstander. Wanneer men de middelpuntslijn van het lichaamsgewicht naar voren laat overhellen verkleint zich de boog die de trappende voet moet afleggen, hetgeen een minder effectieve uitwerking tot gevolg heeft.

Bijgevolg verliest men ook de balans wanneer het been na de trap terugkeert in de beginstand. Zoals reeds vermeld en keer op keer zal worden herhaald, balans en stabiliteit zijn van het grootste belang. De essentie van snelheid is balans en de essentie van balans is snelheid. Deze twee hoedanigheden moeten een twee-eenheid vormen.

Zorg ervoor dat u deze punten goed door heeft en pas ze zorgvuldig toe tijdens de training van de beentechnieken.



Voorwaartse trap (mae-geri)
Trap met de bal van de voet naar de onderbuik van de tegenstander. Hef eerst de knie zo hoog mogelijk op, houd het onderbeen ontspannen naar beneden hangend. De tweede beweging maakt men door het onderbeen snel en recht naar voren te laten schieten. Tijdens het raken trekt men de tenen van de voet omhoog waardoor de bal van de voet vrij komt en tevens gespan-

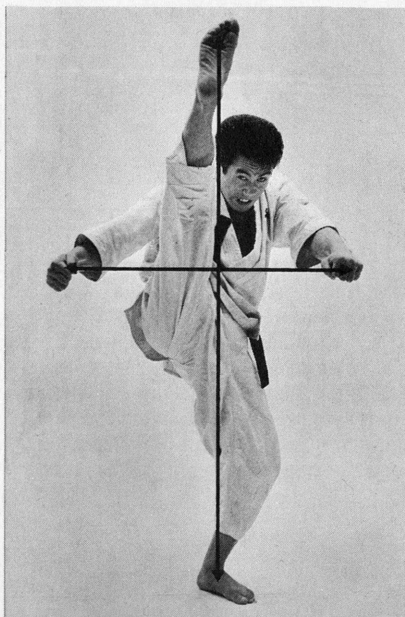


nen wordt. Dit zijn de basisbewegingen van de trap die tijdens de uitvoering als een inéénvloeiend geheel worden uitgevoerd. Wanneer men het been terug laat komen laat men eerst het onderbeen ontspannend hangen om daarna pas het been de beginstand te laten aannemen. Deze volgorde voorkomt het uit balans raken en dient om de tegenstander niet in de gelegenheid te stellen het been te grijpen. De trap moet in zijn geheel snel worden uitgevoerd. Neem bij de training één seconde tijd tussen twee trappen. De voet van het andere been blijft geheel op de grond, ook de hiel mag niet omhoog komen.

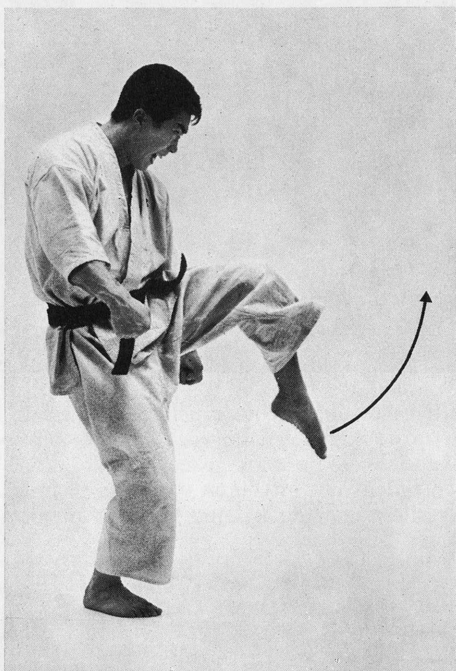




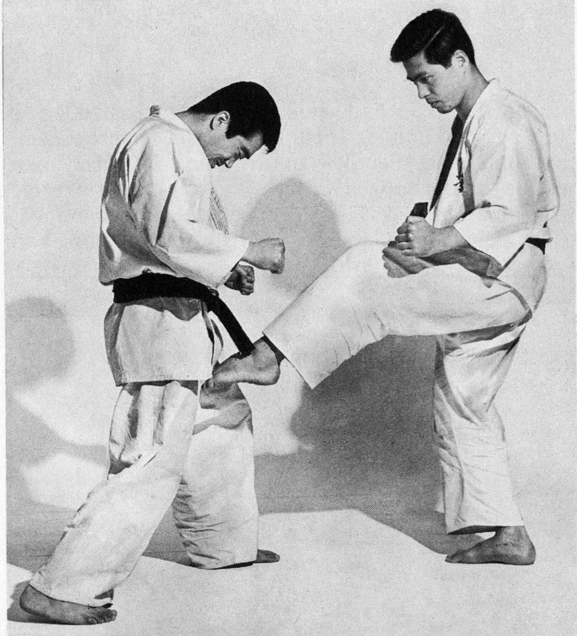
Hoge trap (keage)
Mik met de bal van de voet naar het hoofd van de tegenstander. Let speciaal op de stand van de voet die niet omhoog gaat, ook hier geldt dat de voet in zijn geheel op de grond blijft staan. Wanneer men tijdens het uitvoeren van deze techniek op de tenen gaat staan, verliest men de balans. Let ook op de stand van de handen.







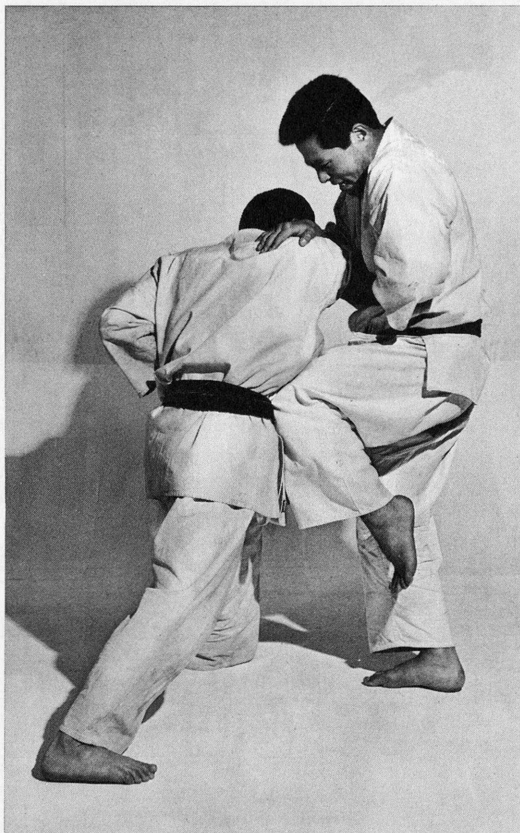
Trap naar het kruis (kin-geri)
Net als bij de vorige trap buigt men eerst de knie waarbij men hem tevens gebruikt als steunpunt in de balans. Daarna laten we het onderbeen uitschieten naar het kruis van de tegenstander en strekken de tenen. Men raakt de tegenstander met de wreef van de voet. Bij de terugkerende beweging laat men eerst het onderbeen terugveren om daarna pas de beginstand aan te nemen. Let wel dat hier ook de twee bewegingen steeds worden uitgevoerd, ook bij het terugbrengen van de voet in de beginstand. Beoefen deze techniek keer op keer met een seconde pauze.

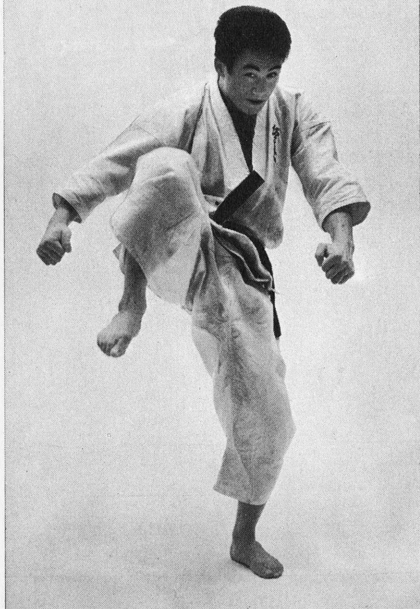




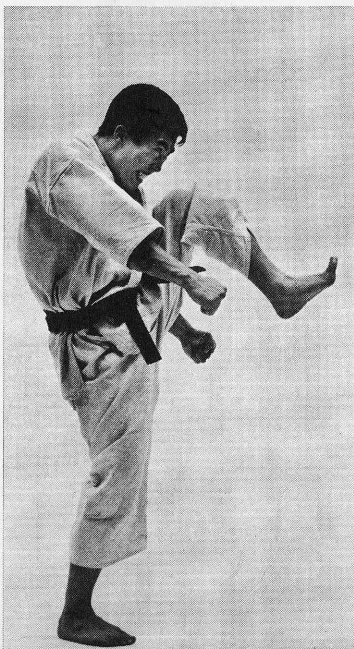
Kniestoot (hiza-geri)

Men gebruikt de knie om de onderbuik van de tegenstander te raken of zijn gezicht, nadat men eerst zijn hoofd naar beneden heeft getrokken, binnen het bereik van de knie. Wanneer men stoot houdt men de knie gebogen en men gebruikt het vlezige gedeelte boven de knie als raakvlak. Wanneer de heupen uit balans zijn, komt de hiel van het andere been tijdens de stoot van





de grond. Om dat te voorkomen moet men op het juiste moment de heupen spannen. Ook hier geldt, dat men nimmer te veel naar voren of naar achteren mag overhellen.

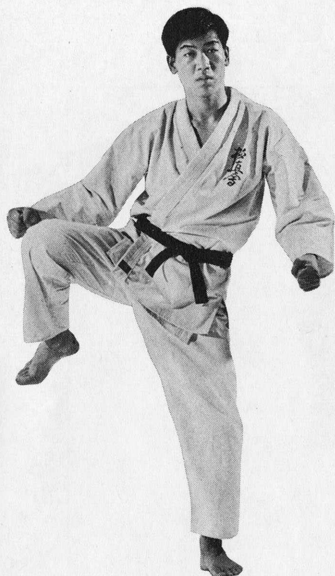


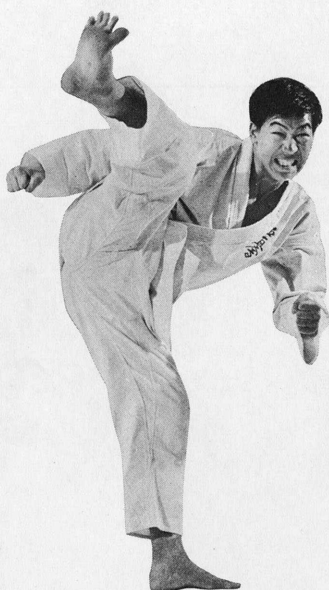
Zijwaartse hoge trap (yoko-keage)

Bij deze zijwaartse hoge trap naar de kin van de tegenstander laat men de mesvoet snel en krachtig omhoog komen, zonder de knie van het schoppende been te buigen. Ook hier moet men opletten, dat het andere been gestrekt blijft en de hiel niet van de grond komt. Het naar voren of naar achteren overhellen van het lichaam is bij deze techniek ook fataal.





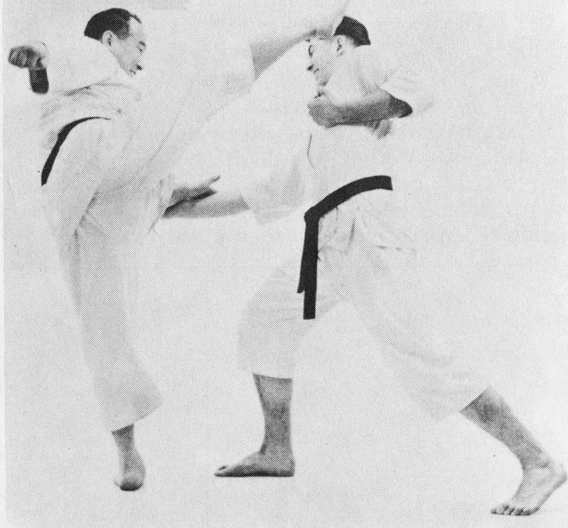




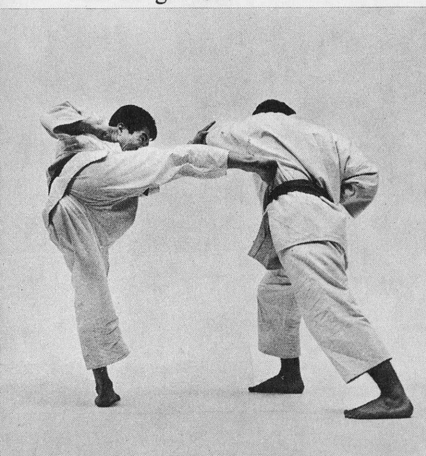
Trap om de hoek (mawashi-geri)

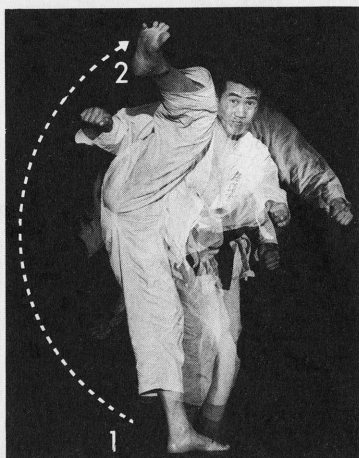
In deze van buiten naar binnen zwaaiende trap om de hoek, met de bal van de voet gericht op het bovenste gedeelte van het lichaam van de tegenstander, is de uitwerking afhankelijk van het



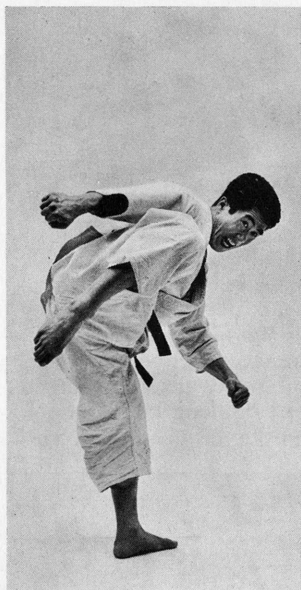


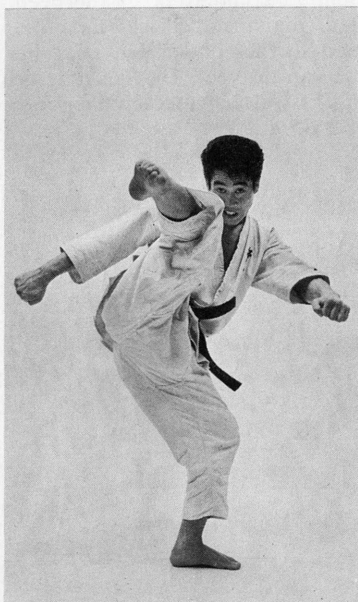
goed in-balans-houden van het lichaam door middel van het andere been. Buig de knie van het trappende been en trek hem zo hoog mogelijk op naast het lichaam; gebruik de knie als richt- en steunpunt; houd het onderbeen parallel met de vloer. De voet staat diagonaal gericht naar de vloer. Met een heuptwist zwaait men nu het onderbeen naar het doel dat wordt geraakt met de bal van de voet. De hiel mag ook hier niet omhoog komen, doch maakt wel een meeschuivende beweging over de vloer van ongeveer 35 graden.



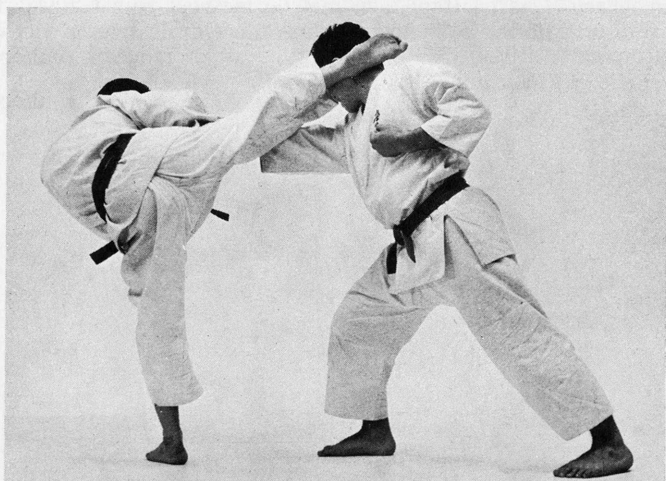


Hoge trap om de hoek naar de nek (mawashi-kubi-geri)
De trap naar het strottehoofd of de nek van de tegenstander met de wreef van de voet wordt precies zo uitgevoerd als de gewone trap om de hoek. De effectieve uitwerking van de cirkelende trap wordt bepaald door de snelheid waarmee hij wordt uitgevoerd. Beide benen zijn tijdens deze trap gestrekt.







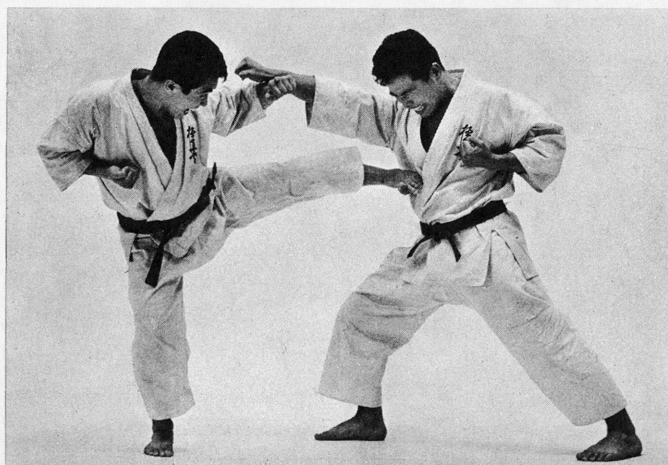




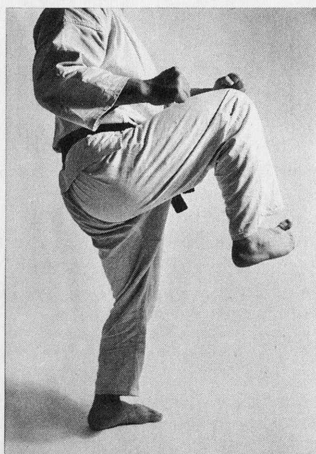


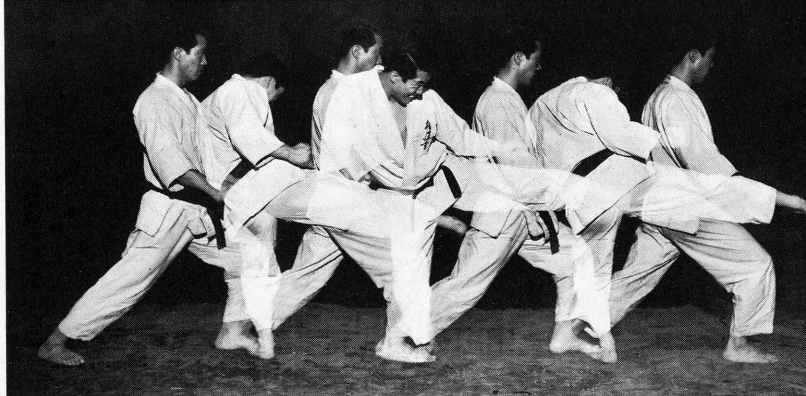
Zijwaartse trap (yoko-geri)

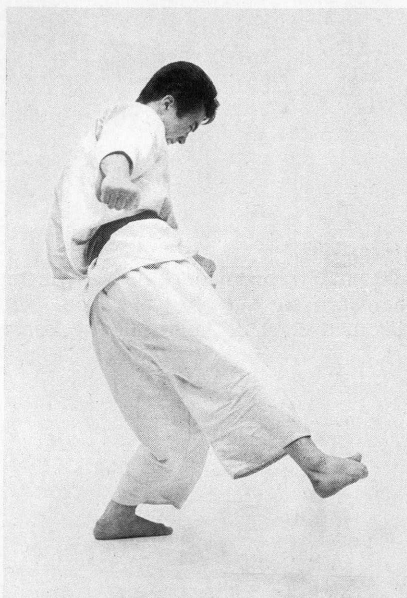
De zuiver zijwaartse trap richt men op de onderbuik en de nek van de tegenstander. Eerst heft men de knie van het schoppende been omhoog en laat de voetzool naar de knie van het andere been wijzen. Daarna trapt men met de mesvoet zuiver zijwaarts. De trap wordt door de heuptwist versterkt. Om de spieren van de voet te spannen trekt men de grote teen zo ver mogelijk omhoog, terwijl de hiel naar buiten gedraaid wordt.



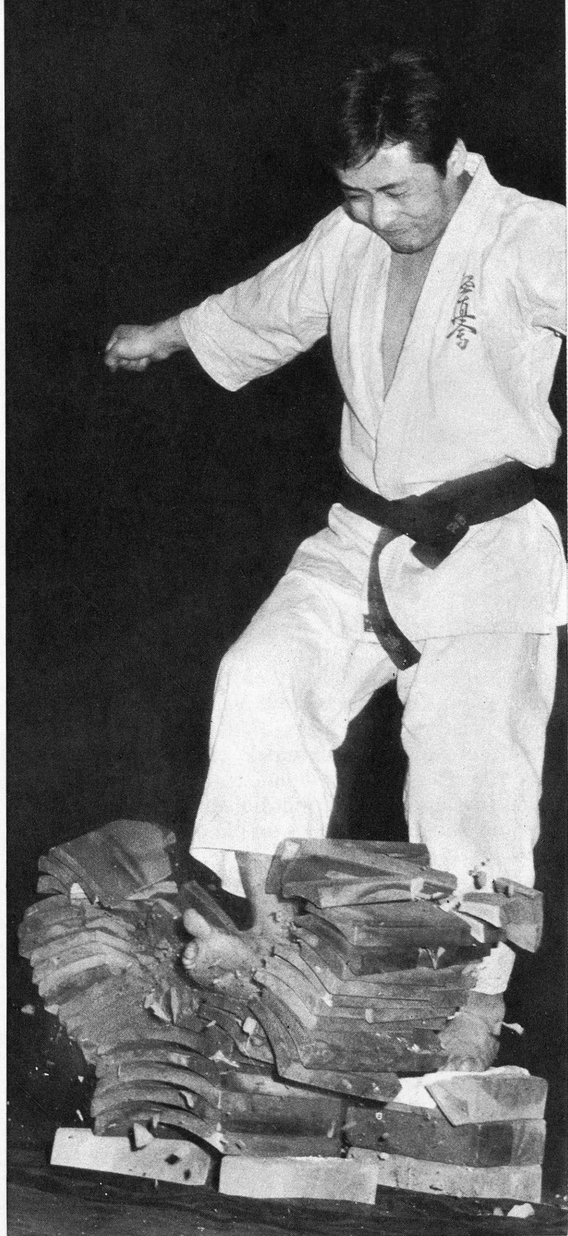
Enkeltrap (kansetsu-geri)
Men gebruikt de enkeltrap om de knie van de tegenstander van voren of van achteren en van opzij te raken. Net als bij de zijwaartse trap laat men eerst de knie omhoog komen en houdt de







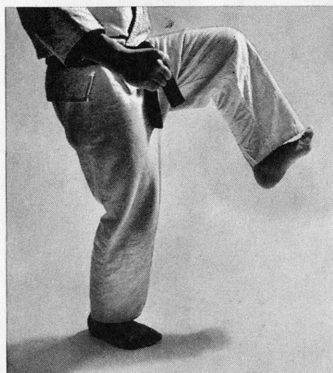
voet op kniehoogte van het andere been. Met een gecombineerde 'snap'-beweging in de trappende voet en een doorverende beweging in het andere been trapt men schuin zijwaarts naar beneden. De grote teen wordt weer omhooggetrokken en de hiel draait men naar buiten.

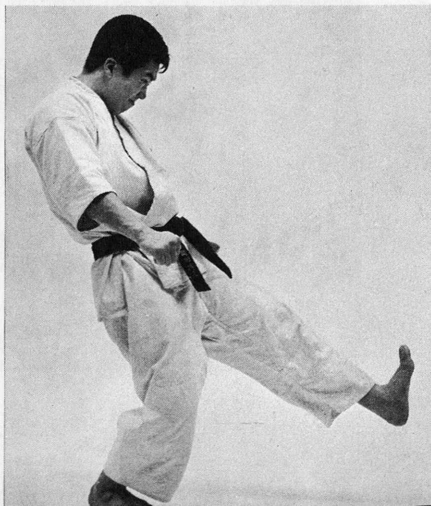




Hieltrap (kakato-geri)

Dit is een naar beneden geplaatste stampende trap met de hiel. Precies zoals bij de voorwaartse trap heft men de gebogen knie zo hoog mogelijk op, voordat men de krachtige trap met de hiel naar beneden laat komen. Op het moment van contact laat men de hiel een draaiende twistbeweging maken net als bij de vuiststoot om zodoende het effect van deze techniek te vergroten. Maak van de opwaartse en neerwaartse beweging een snelle ineenvloeiende actie. Houd met het andere been het lichaam goed in balans, want de hieltraptechniek heeft de tendens de balans te verstoren.

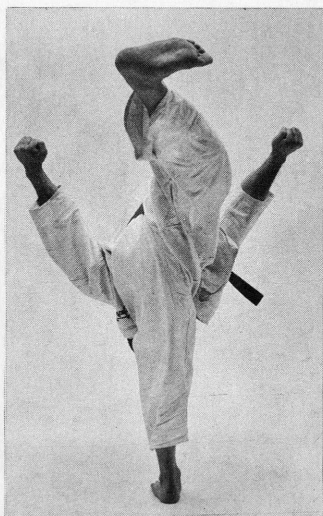


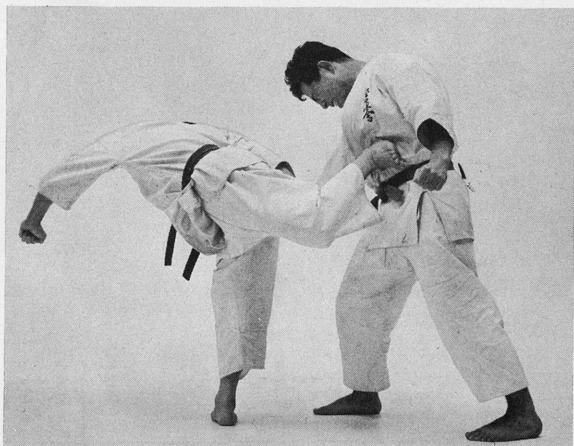




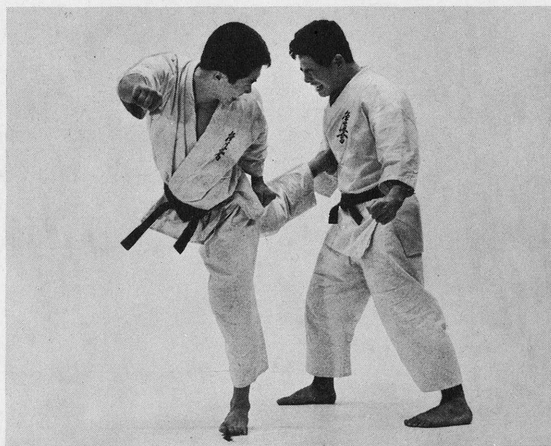
Achterwaartse trap (ushiro-geri)
Deze trap maakt het mogelijk om de achter ons staande tegenstander uit te schakelen. De basisbewegingen van deze techniek zijn gelijk aan die van de trap om de hoek. Eerst laat men het







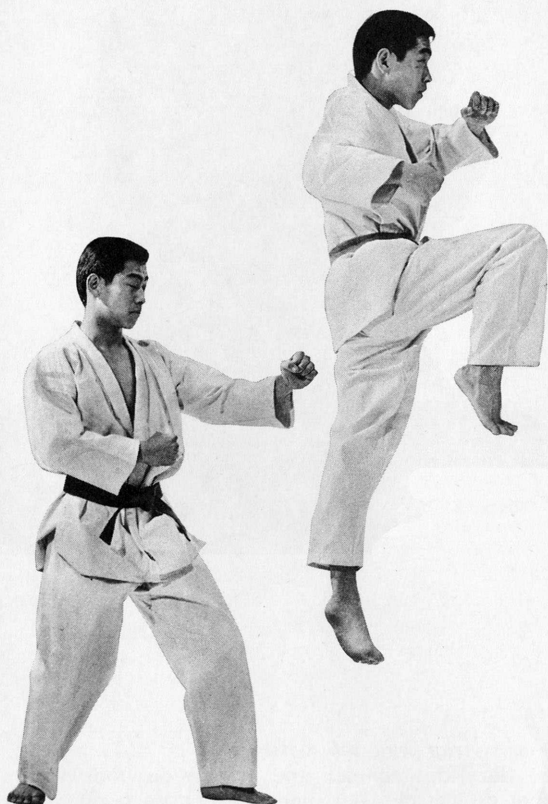
been zijwaarts omhoog komen met een opgetrokken knie, om het daarna met een 'snap'-beweging te laten uitschieten naar achteren. Op het moment van contact draait men de hiel naar binnen.





Vliegende voorwaartse trap (mae-tobi-geri)
Hierbij past men dezelfde techniek toe als bij de voorwaartse trap (*mae-geri*) met dit verschil dat men nu eerst zo hoog mogelijk springt en pas op het hoogste gedeelte van de sprong de trap uitvoert met de bal van de voet naar het gezicht van de tegen-

stander. Tijdens de sprong verliest men gemakkelijk de balans; men kan dit opvangen door zo hoog mogelijk te springen. Voordat men echter neerkomt, moet de trappende voet weer onder het lichaam terug zijn. Men komt zo soepel mogelijk neer op de tenen van beide voeten. Men springt vanuit een stilstaande positie zonder aanloop. De zijwaartse vliegende trap wordt precies zo uitgevoerd, men trapt dan alleen zijwaarts.

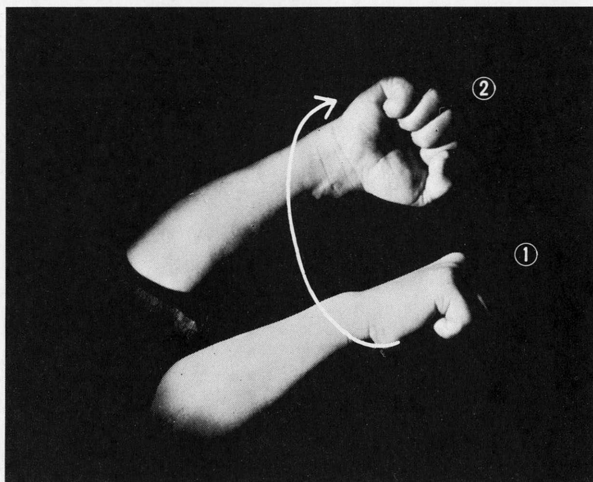




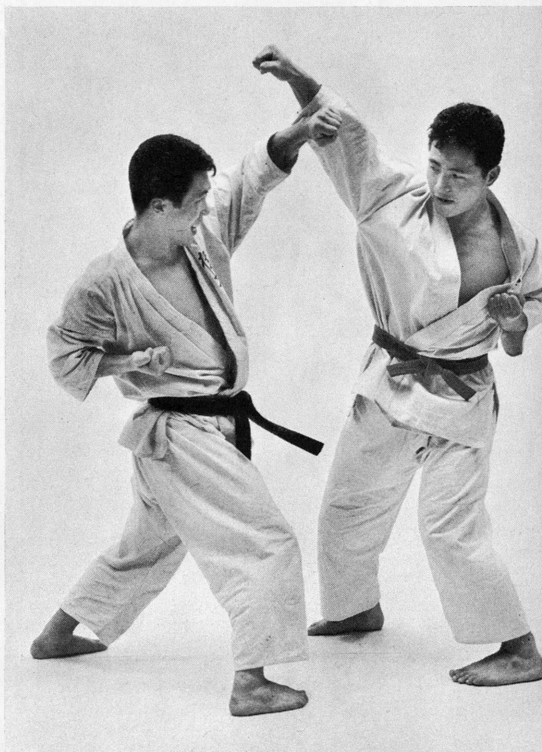
BLOKKERINGEN

Net zoals in de andere vechtsporten zijn ook bij karate de blokkeringen van vitaal belang. De clou van de blokkering bij karate is, dat men bij een goed uitgevoerde blokkering tevens een prachtige mogelijkheid creëert voor een goede tegenaanval. Vaak zegt men, dat de beste verdediging de aanval is. In karate is dat net andersom: de beste verdediging is de beste aanval. De blokkeringsexpert is tevens een aanvalsexpert. De meeste blokkeringstechnieken maken een ronddraaiende beweging als basis. De rechte bewegingen om te blokkeren zijn niet altijd verkeerd, maar bij de blokkeringstechnieken waarbij de ledematen ronddraaiende bewegingen maken, is de uitwerking meer effectief.

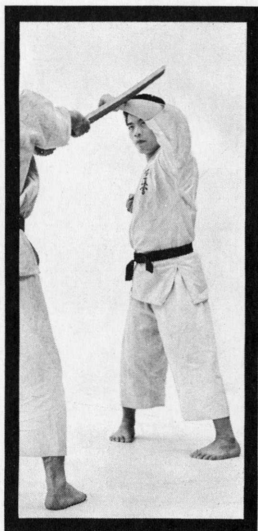
Opwaartse vuiststootafweer (seiken-jodan-uke)
Men gebruikt deze opwaartse blokkering tegen een aanval naar het gezicht. Men kan kiezen tussen de meshand- of vuiststoottechniek. Voor beide technieken is de beweging dezelfde. Precies



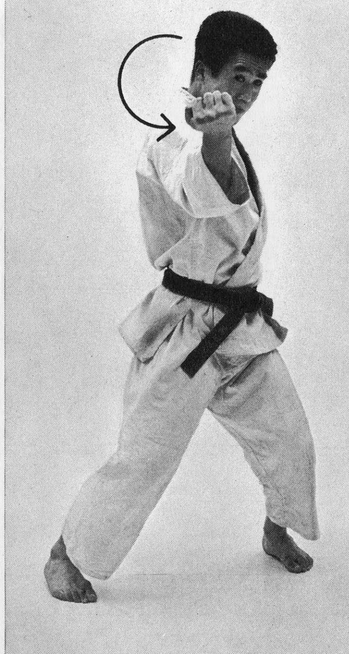




zoals met de toepassing van de vuiststoottechniek moet nu ook de teruggetrokken arm functioneren om het effect van de hand, die blokkeert, te vergroten. Men bereikt dit door hem met een snelle krachtige ruk naar achteren te bewegen waarbij men hem tegen de zijkant van de borst gedrukt houdt. Het is bijzonder belangrijk om de blokkerende hand tijdens het contact te laten roteren.

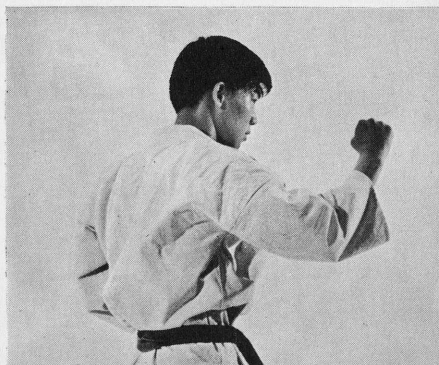


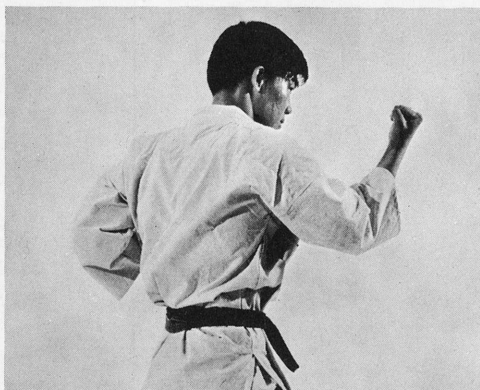
De aanvaller mikt op het hoofd van de verdediger, maar wordt opgevangen door een opwaartse blokkering. Bij blokkeringen van deze soort moet men de arm niet te haaks houden, doch op ongeveer 120°. De foto rechts laat het (negatieve) resultaat zien.



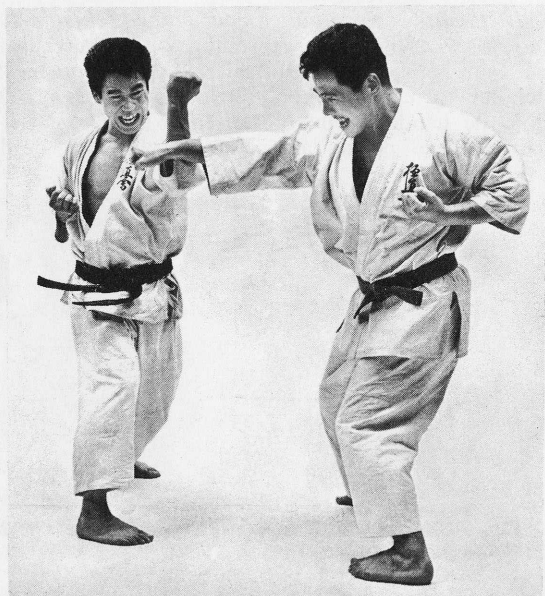
Vuiststootafweer van buiten naar binnen (chudan-soto-uke)
Deze blokkering wordt gebruikt voor het opvangen van een aanval naar het lichaam. Ook hier kan men de meshand- of vuisttechniek toepassen. Welke van de twee men ook gebruikt, plaats altijd de hand van de blokkerende arm voor het voorhoofd en gebruik deze positie als een controle voor de blokkering van



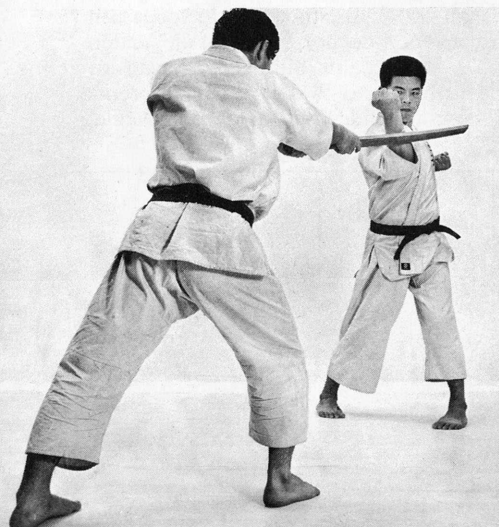


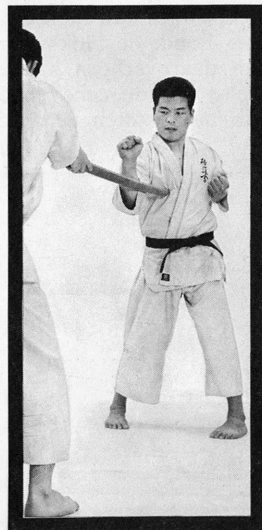


het lichaam. De toepassing van de techniek is om door middel van een halve zwaai de elleboog van buiten naar binnen te laten draaien.

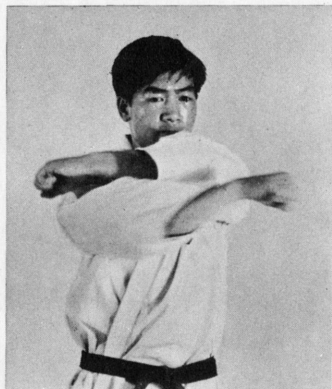




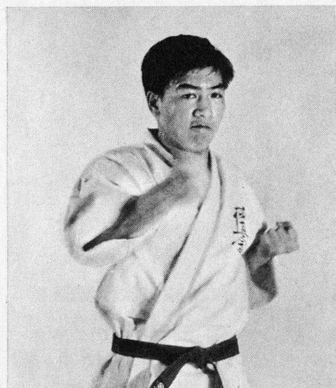
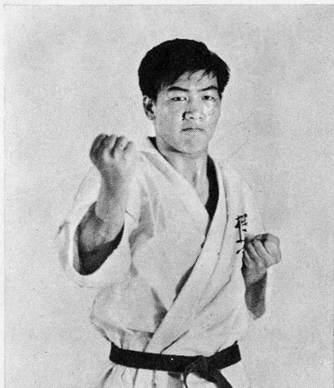




De aanval is geblokkeerd met een van buiten naar binnen zwaaiende onderarm. Wanneer de onderarm niet is gedraaid, faalt dc blokkering. (foto rechts)



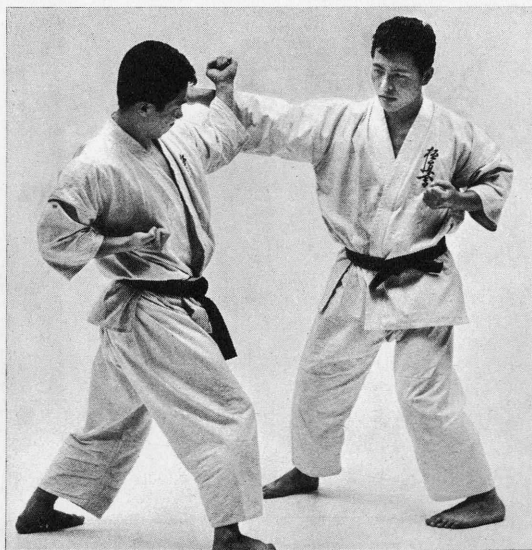

Vuiststootafweer van binnen naar buiten (seiken-chudan-uchi-uke)
De vorm en het hoofddoel zijn dezelfde als bij vorige technieken en ook hier kan men de meshand- of vuiststootvariatie toepassen. Men houdt de blokkerende arm voor de borst en laat de andere arm daaroverheen kruisen. De slag begint bij het bovenste gedeelte van de eerstgenoemde arm en nu zwaait de blokkerende arm naar buiten een cirkel beschrijvend. Tijdens deze beweging

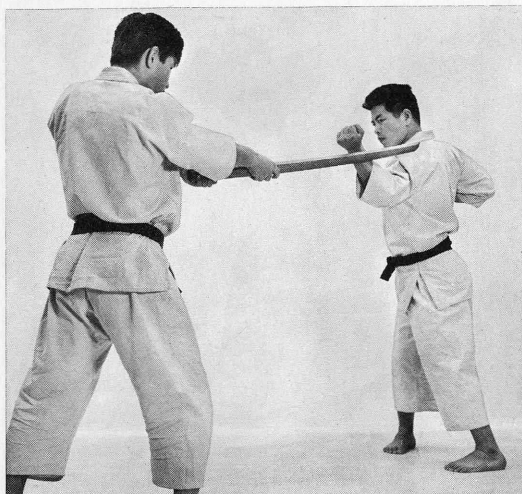





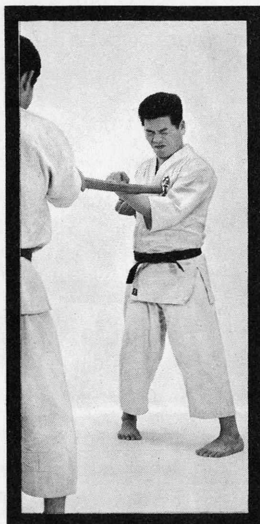


draait men de onderarm vanuit het ellebooggewricht. Natuurlijk moet men op het moment van contact een twistbeweging uitvoeren voor extra kracht. Houdt de teruggetrokken arm goed gespannen.





De aanvaller die op de borst wil mikken, is geblokkeerd door een linkse van binnen naar buiten zwaaiende actie. Wanneer de blokkering verkeerd wordt uitgevoerd, kan de tegenstander toch zijn doel raken.

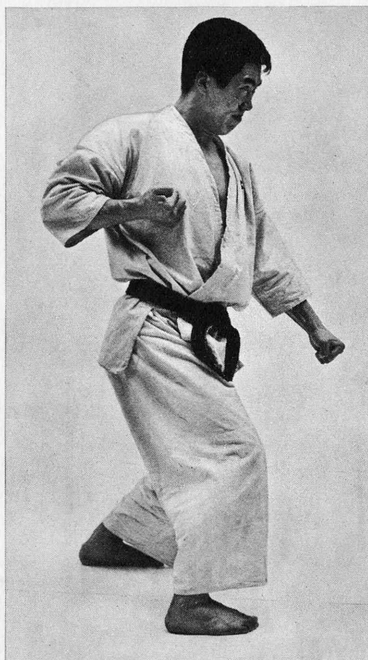


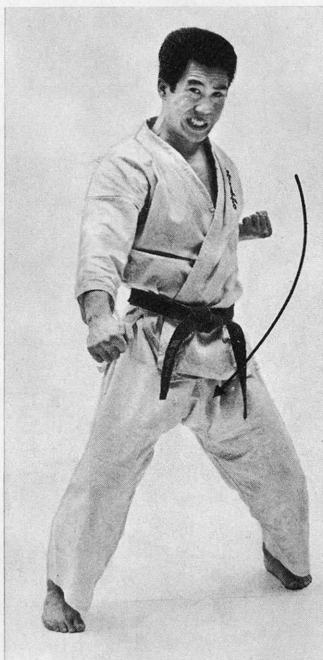


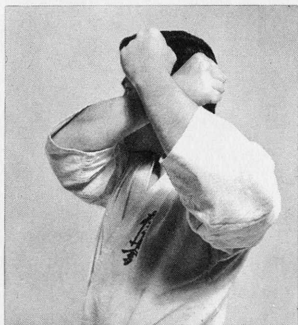
Lage vuistslagafweer (seiken-gedan-barai)

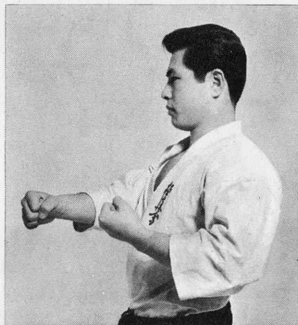
Men gebruikt deze afweer tegen aanvallen op de onderbuik. De parerende arm zwaait vanaf het oor naar beneden in de richting van de andere kant van het lichaam. De noodzakelijke twistbewe-

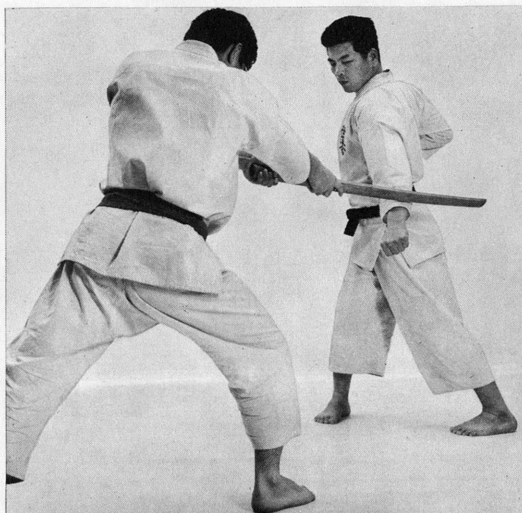
ging in de parerende arm en het spannen van de teruggetrokken arm zijn dezelfde als bij de reeds besproken technieken.
De aanvaller probeert het middenrif van de verdediger te doorsteken, maar wordt opgevangen door een lage vuistslagafweer.



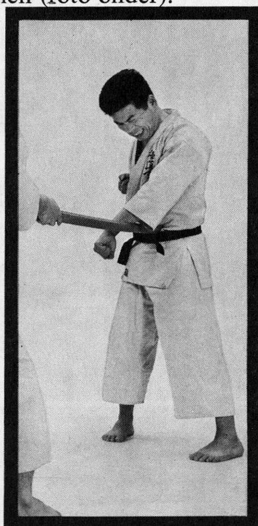


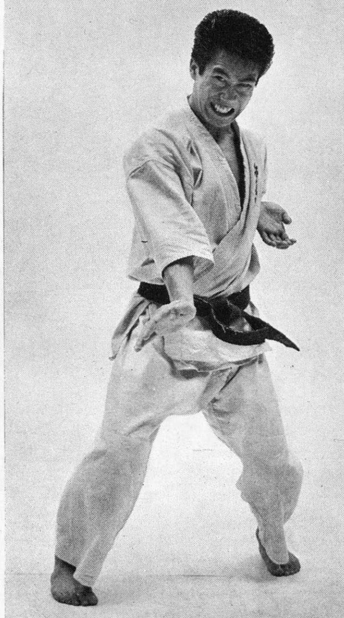




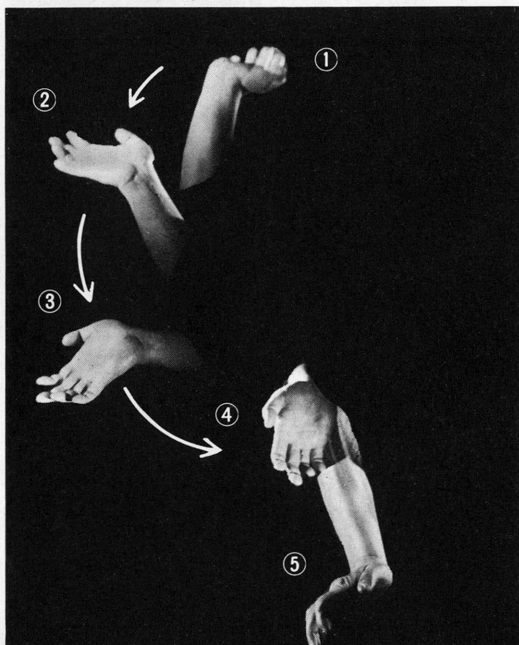


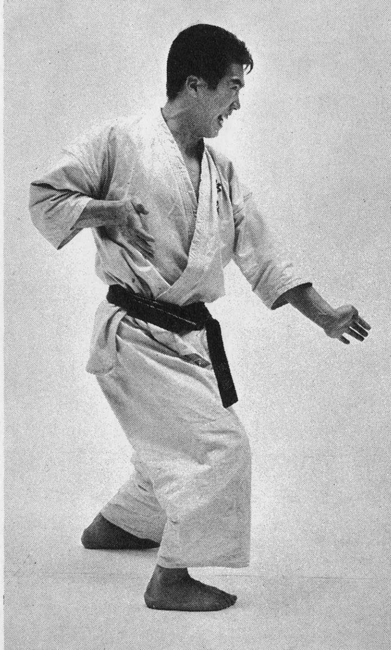
De arm beschrijft een boog met de hand die begint bij het rechtergedeelte van het hoofd en eindigt zoals de foto laat zien. Wanneer de arm te veel naar binnen afwijkt, kan de tegenstander toch door de afweer heenkomen (foto onder).



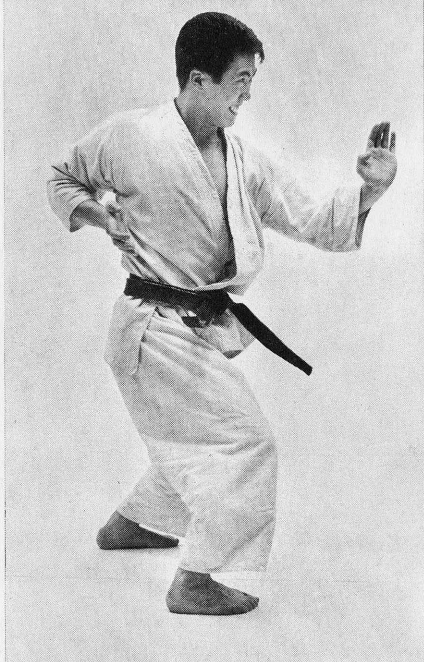


Handpalmafweer naar beneden (shotei-gedan-uke)
Wanneer een tegenstander met een mes of enig ander wapen aanvalt, moet men zover mogelijk van hem verwijderd zijn

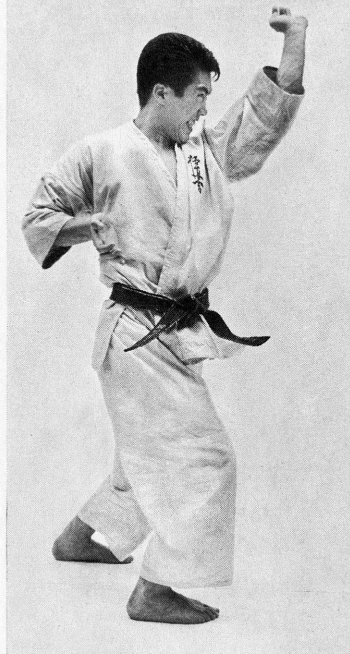




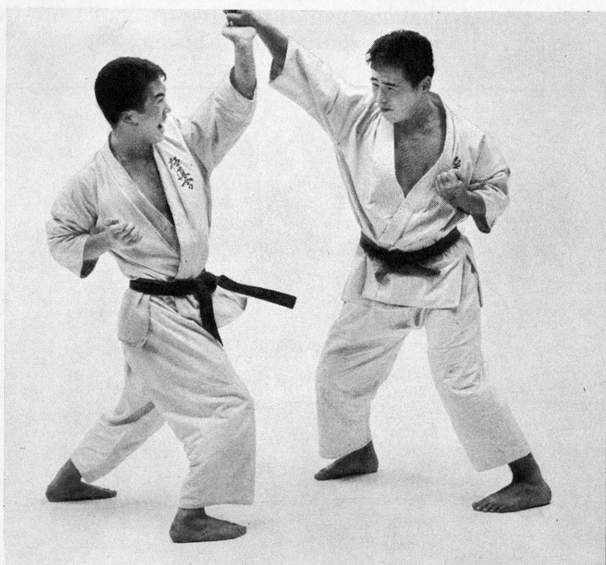
tijdens het contact. Daarvoor is deze afweertechniek het meest geschikt. Er is een opwaartse en een neerwaartse versie. De omlaaggerichte wordt gebruikt als afweer tegen schoppen.

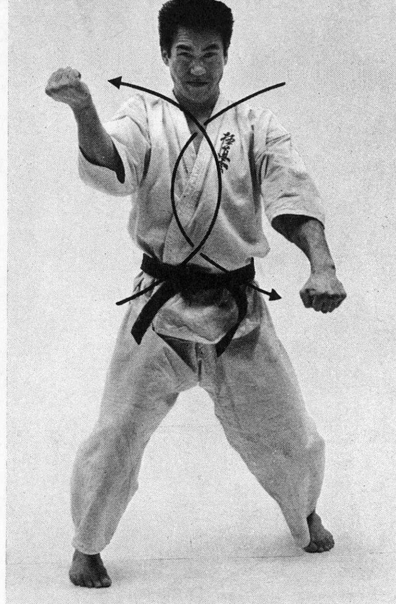


Handpalmafweer van buiten naar binnen (shotei-chudan-soto-uke)



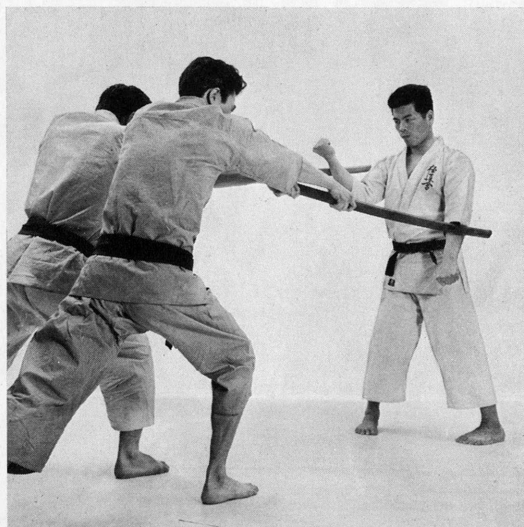
Handpalmafweer naar boven (shotei-jodan-uke)

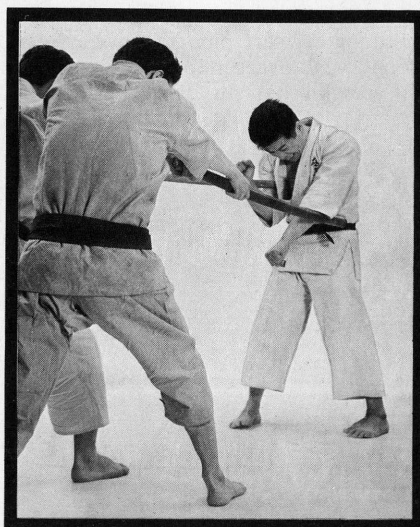




Gecombineerde afweer (seiken-chudan-uchi-uke-gedan-barai)
Dit is een combinatie van twee afweertechnieken. De blokkerende arm wijst in de beginstand naar boven.

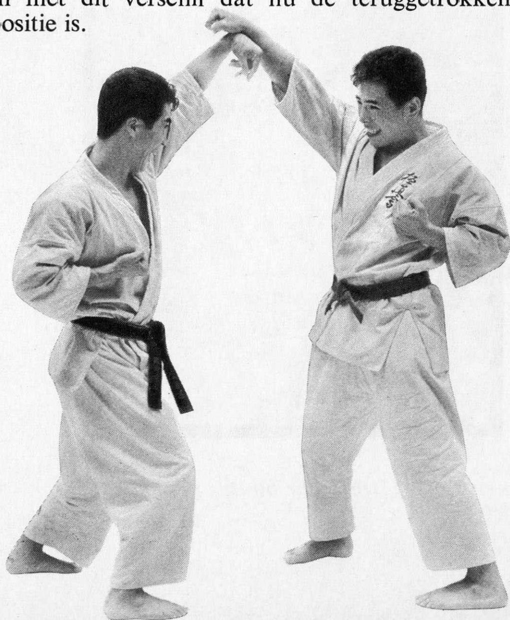






Beide armen staan te ver naar binnen geplaatst.

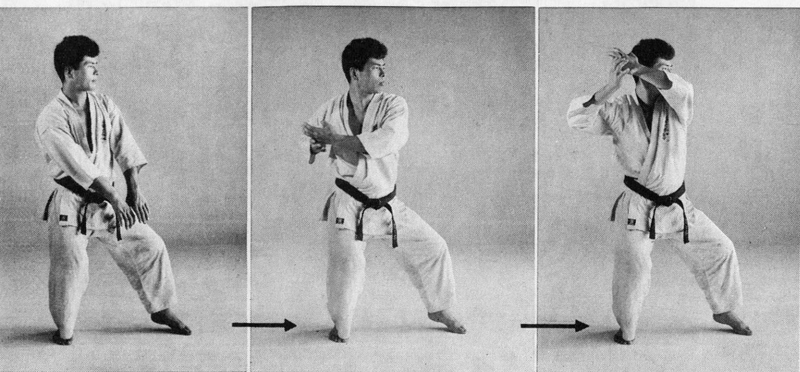
Polsafweer naar boven (koken-chudan-uchi-uke)
Met de pols op borsthoogte weert men in opwaartse richting af. Deze techniek vertoont veel overeenkomst met de handpalmafweer, doch met dit verschil dat nu de teruggetrokken arm in vuiststootpositie is.

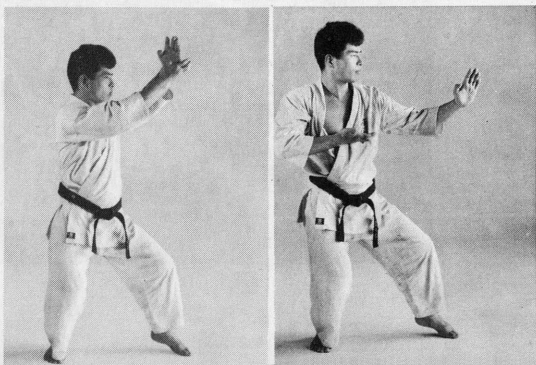


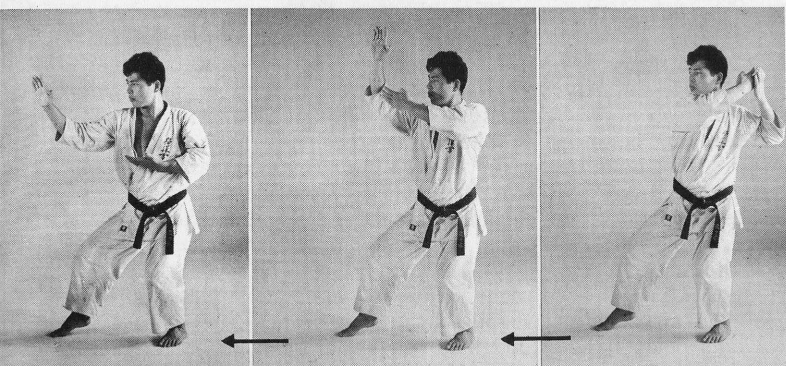
Rondzwaaimeshandafweer (mawashi-shuto-uchi)

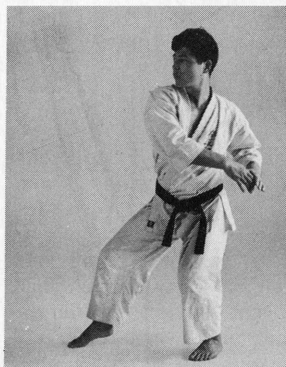
Precies zoals in de rondzwaaislag is de rondzwaaimeshandafweer een van de meest belangrijke technieken. Hij vormt de basis van de blokkeringen. Als we karate benaderen vanuit het standpunt uitgaande van punten en cirkels, is de meshandrondzwaaitechniek wel een van de meest sprekende voorbeelden. Zoals we reeds schreven, beginnen de blokkeringen vanuit één centraal punt, om daarna vanuit dat punt een cirkelende beweging te maken. Het is een getuigenis van de elegante schoonheid van de karatebewegingen en hierin hervindt men de reden van de grote belangstelling voor karate.

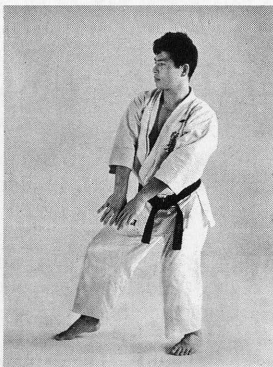
1. Men begint in een naar achteren leunende vechtstand en maakt een cirkelende beweging, beginnende bij het kruis.
2. Plaats beide handen op elkaar en zwaai ze naar het rechteroor (zie foto 2 en 3).
3. Nadat men de cirkelende beweging heeft gemaakt, laat men de twee handen bij het oor staan. Vanuit deze positie wacht men de aanval af.
4. Men prepareert zich voor een meshandtechniek.
5. De linkermeshandafweer.











1. Dit is precies dezelfde techniek als met de rechterhand, evenwel met die uitzondering dat nu de linkerhand naar binnen staat en de rechterhand naar buiten.
2. In beide uitvoeringen, links zowel als rechts, begint men bij het kruis, de centrale plaats van het lichaam. Daarna brengt men de handen naar achteren.
3. Plaats de handen over elkaar heen tijdens de cirkelende beweging.
4-5. Open de handen achter het oor en maak nu een grote halfcirkelende beweging naar voren.
6. De linkerhand staat naar voren en de rechterhand naar achteren.
7. Terwijl men met de linkerhand afweert, brengt men de hand op ooghoogte. Blokkeer met de rechtermeshandtechniek om de borststreek te beschermen.

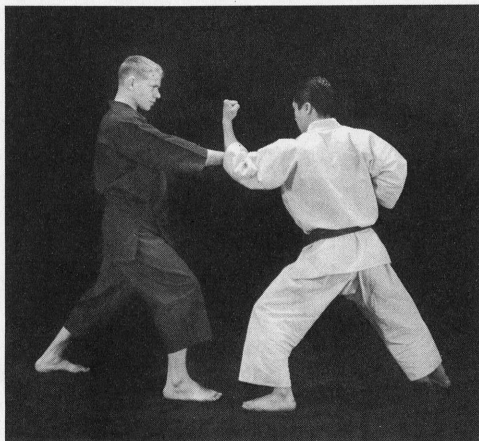
In de ene zowel als in de andere rechtse of linkse meshandafweer brengt men de handen samen gedurende de cirkelende beweging en men plaatst ze op elkaar.

VECHTOEFENINGEN (KUMITES)

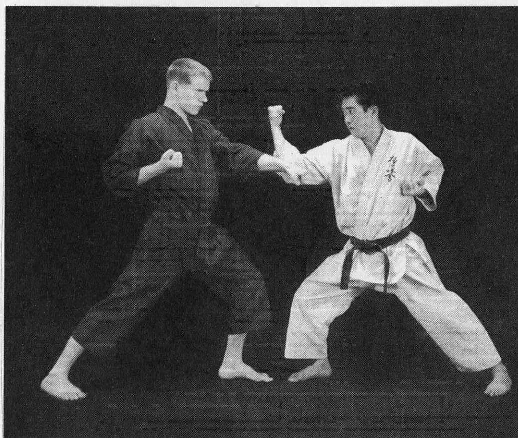
Het principiële doel van karate is oefenen in vechten. Zonder dat zou karate niet meer zijn dan een spelletje voor één persoon. Door middel van de vechtoefeningen bereikt men de kracht en bekwaamheid.
De vechtoefeningen bestaan uit een wederzijdse uitwisseling van technieken. Een groot deel van de oefeningen bestaat uit het opvoeren van de reactiesnelheid van de ogen, handen en voeten. Deze manier van werken is ontegenzeglijk nuttig, wat bewezen wordt in het echte gevecht. Het verwaarlozen van deze oefeningen is een bewijs van het niet-begrijpen van de werkelijke karategeest.
Om een meester te worden in deze vechtoefeningen moet men beschikken over een degelijke ondergrond, waaronder wordt verstaan het volledig beheersen van alle basistechnieken. Uit de basistechnieken, maar nu in serie uitgeoefend, bestaan de vechtoefeningen en deze dienen daarvoor dan ook als de bouwstenen.
Ofschoon er veel verschillende vechtoefeningen bestaan, zijn ze onder te brengen in drie hoofdcategorieën: 'een-stap-vechtoefeningen, drie-stap-vechtoefeningen en het vrije vechten'. Daarnaast zijn er verschillende gespecialiseerde oefeningen waarbij men gebruik maakt van stokken, kettingen en zeisen. De beginner moet eerst urenlang aan de drie-stap-oefeningen werken, die bestaan uit driemaal herhaalde basisbewegingen. Wanneer men deze beheerst, kan men overgaan op de meer gecompliceerde één-stap-oefening en het vrije vechten. Alhoewel er trainingsregels bestaan voor iedere sport, vereist karate in het bijzonder een constante beoefening, waardoor men ervan verzekerd is de technieken goed te kunnen toepassen.

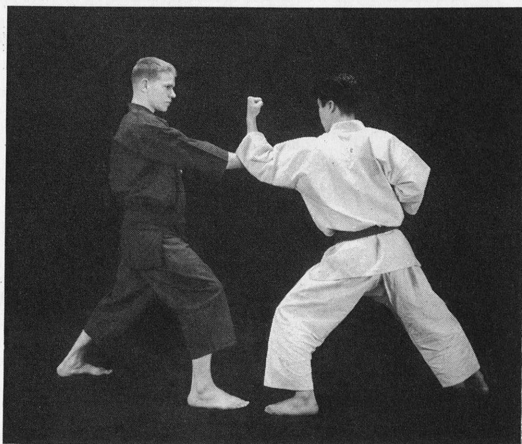
Drie-stap-vechtoefeningen (sambon-kumite)

In de drie-stap-oefeningen fungeert één persoon als aanvaller en de andere als verdediger. De aanvaller gebruikt iedere keer dezelfde techniek: een driemaal uitschietende aanval en de verdediger maakt driemaal dezelfde blokkering. Op het eind na de derde blokkering maakt de verdediger een tegenaanval. De bewegingen die men maakt in deze oefeningen zijn: aanvalstechnieken, blokkeringen, tegenaanvallen en het juiste voetenwerk.

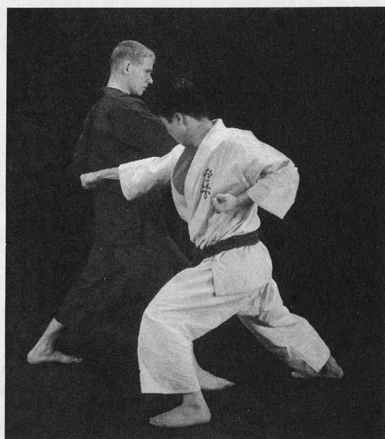


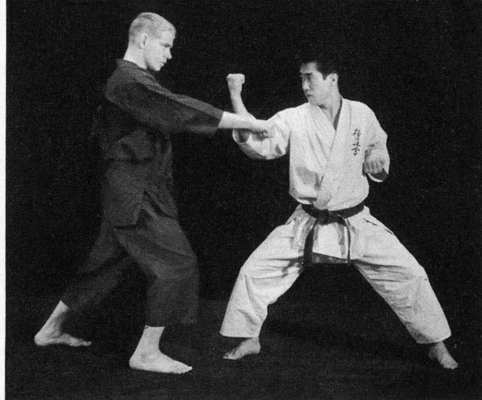
1. De aanvaller plaatst een recht naar voren gerichte vuiststoot. (Bij de eerste stap van de oefening stoot de rechtervuist, bij de tweede stap de linkervuist enz. Dit geldt ook voor de bewegingen van de verdediger.)
De verdediger blokkeert met een linkse van buiten naar binnen zwaaiende blokkering en voert de tegenaanval uit met een rechtse vuiststoot.

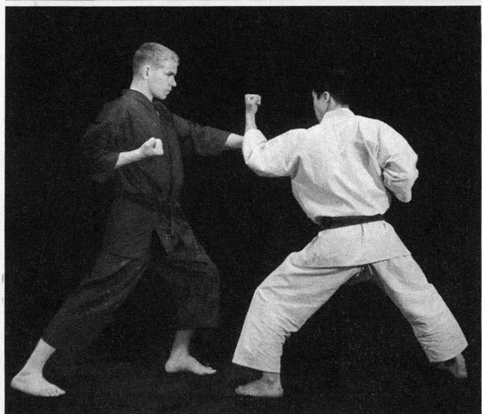




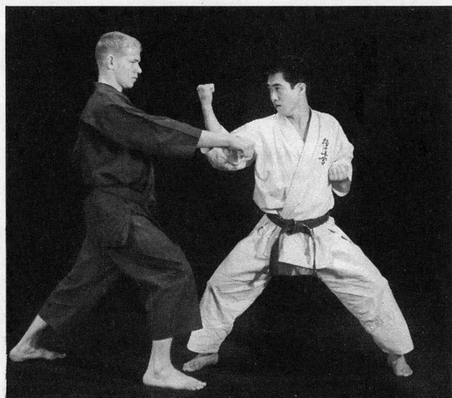
Voordat het gevecht begint, buigen de tegenstanders voor elkaar, en wanneer de verdediger zijn tegenaanval lanceert geeft hij een harde schreeuw (kiai). Dit wordt bij alle drie-stap-oefeningen herhaald.
Voor een variabele herhaling van deze oefening kan men dezelfde aanval toepassen, maar voor de verdediging neemt men nu een van binnen naar buiten gerichte blokkering en voor de tegenaanval een vuiststoot naar de maag.

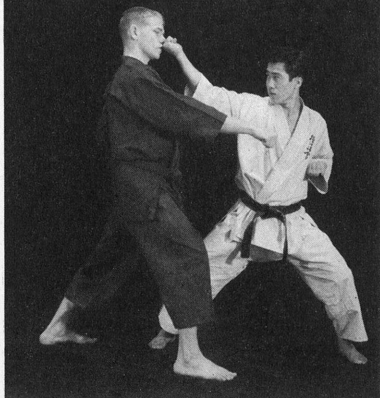






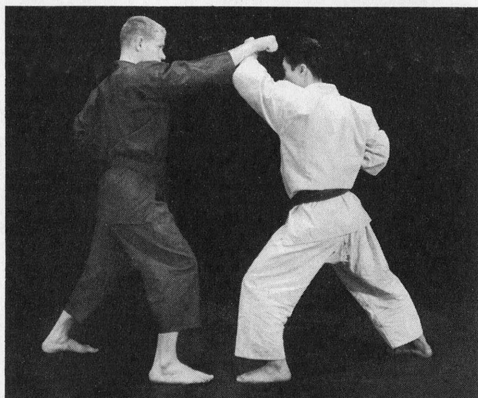
2. De aanval als in 1.
De verdediger blokkeert met een rechtse vuiststootafweer van buiten naar binnen en maakt een tegenaanval naar het gezicht met een omgedraaide vuiststoot. Ook hier geldt, dat de eerste ge-

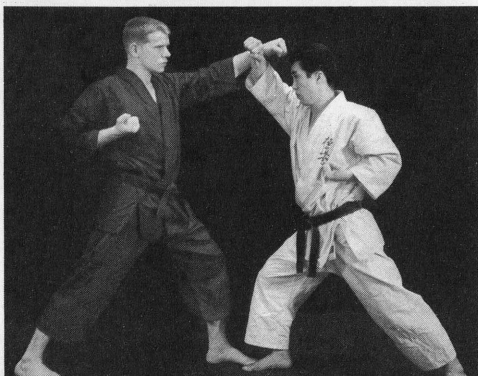


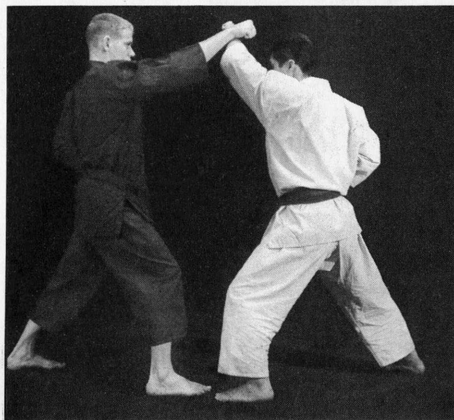


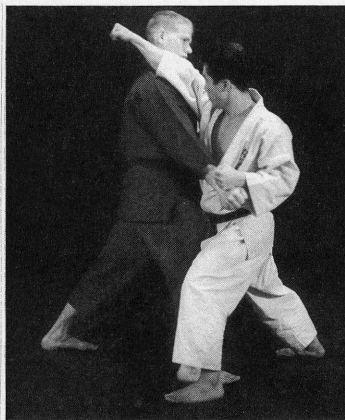
bruikte hand ook de tegenaanval uitvoert. Men kan dezelfde oefening herhalen met dezelfde aanval en als verdediging een rechtse vuiststootafweer van binnen naar buiten, gevolgd door een tegenaanval met een linker vuiststoot naar de ribben.

3. De aanvaller plaatst een hoge rechtse vuiststoot. De verdedi-



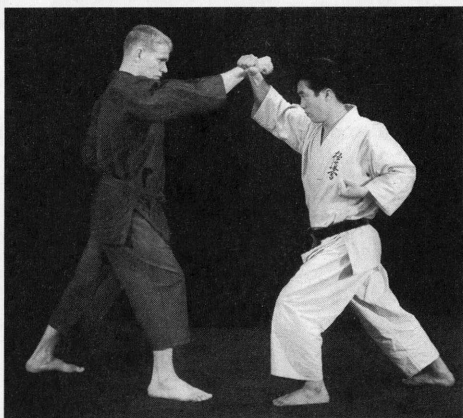




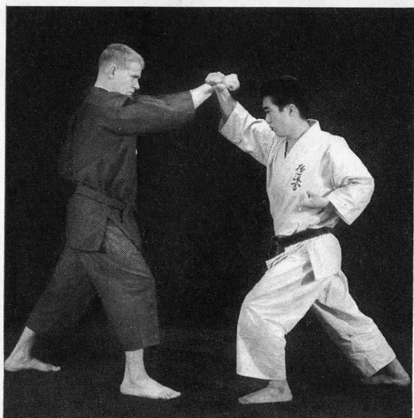


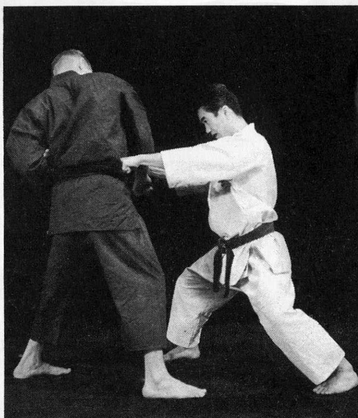
ger blokkeert met een linkse opwaartse vuiststootafweer en maakt een tegenaanval met een rechtse vuiststoot naar het gezicht.
Een herhaling met variatie van deze oefening nu met een rechtse opwaartse vuiststootafweer gevolgd door een tegenaanval met een rechtse vuiststoot naar de ribben.

4 De aanvaller plaatst een linkse vuiststoot. De verdediger blokkeert met een linkse opwaartse afweer en doet een tegenaanval met een linkse vuiststoot naar de ribben.

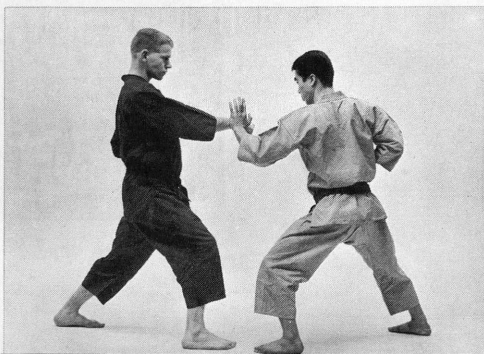




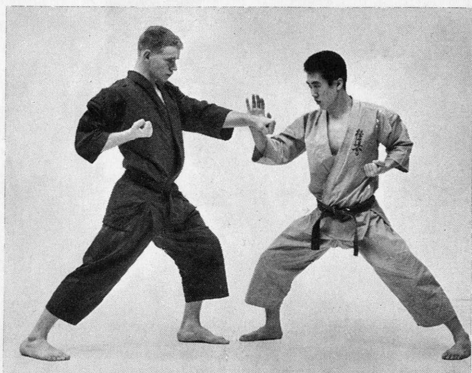


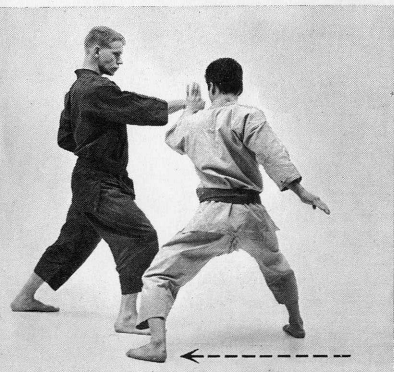


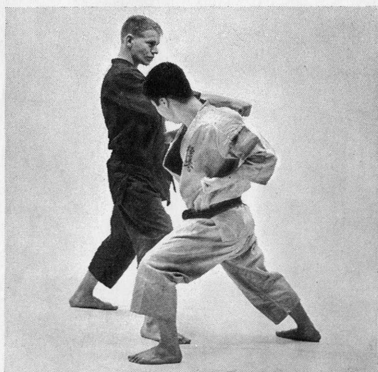
5. De aanvaller plaatst een rechtse vuiststoot. De verdediger blokkeert met een linkse handpalmafweer van binnen naar buiten en maakt een tegenaanval met een rechtse binnenkantmeshandtechniek naar de maag.



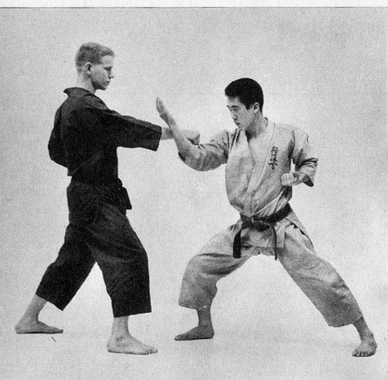
Een herhaling van deze oefening met een variatie. De verdediging met een rechtse handpalmafweer van buiten naar binnen, gevolgd door een tegenaanval met een rechtse meshandtechniek naar de ribben.
Een andere variatie van dezelfde aanval. Een verdediging met een linkermeshand van boven naar beneden en van binnen naar buiten, gevolgd door een tegenaanval met een rechtse meshandtechniek naar de solar-plexus.

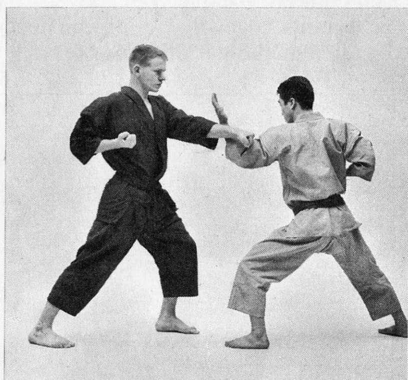


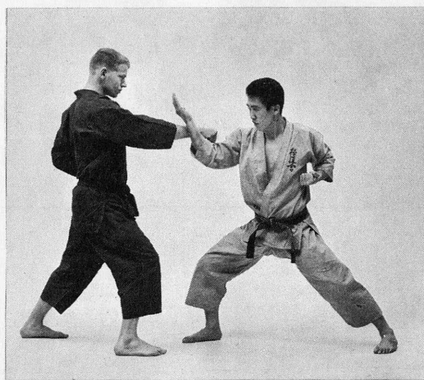


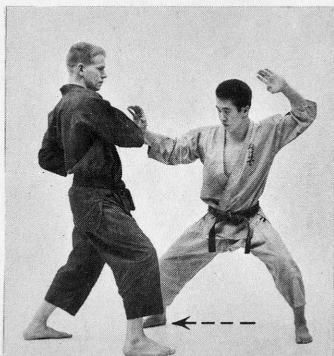


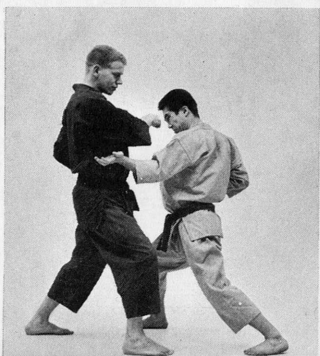
6. De aanval is dezelfde als in 5. De verdediger blokkeert met een rechtse meshandafweer naar beneden en naar binnen, gevolgd door een tegenaanval met de linkse meshandslag naar de ribben.

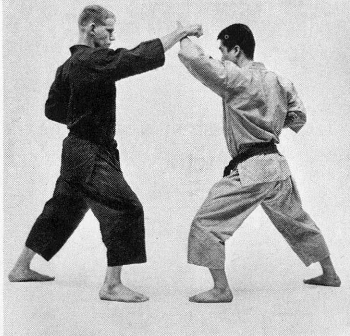






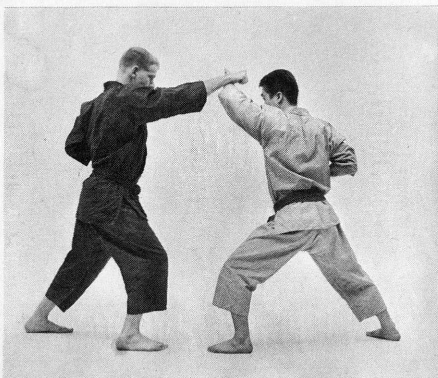


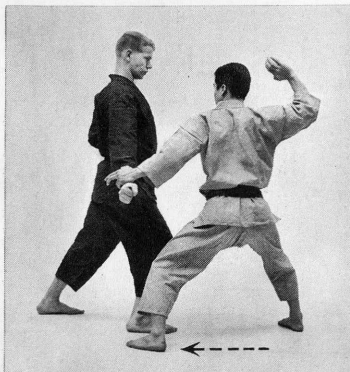
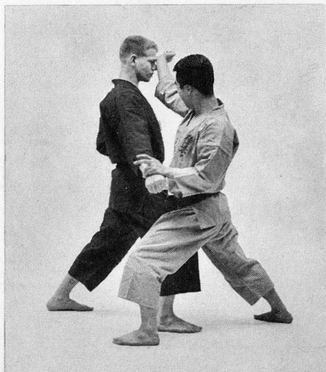




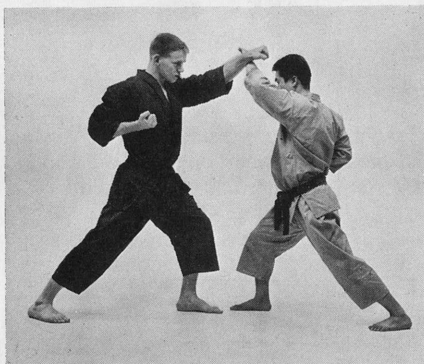

7. De aanvaller plaatst een rechtse hoge vuiststoot. De verdediger blokkeert met een linkse meshandafweer omhoog en maakt een tegenaanval met een rechtse meshandslag naar het gezicht.

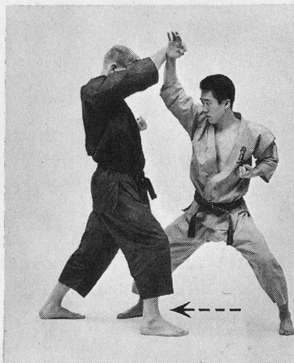
Een herhaling met variatie voor dezelfde aanval. Een verdediging met een rechtse meshandafweer omhoog en een tegenaanval met een linkse meshandslag naar de ribben.



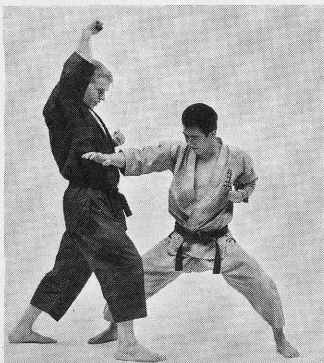



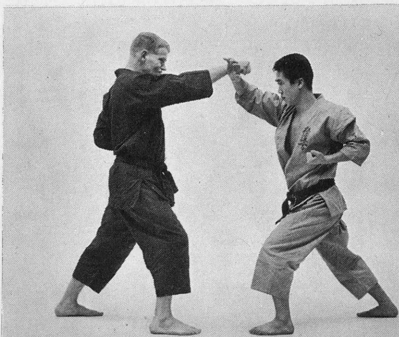
8. Zelfde aanval als in 7.
De verdediger blokkeert met een rechtse meshandafweer naar boven en maakt een tegenaanval met een rechtse meshandslag naar de ribben.









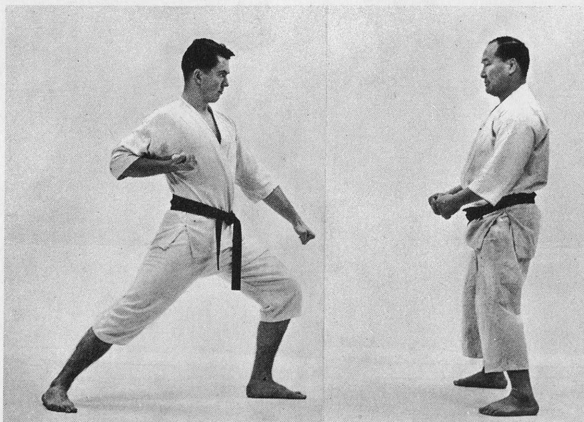


Een-stap-vechtoefening (kumite)

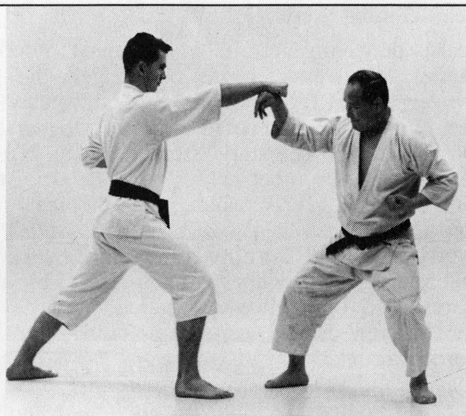
Fundamenteel is er weinig verschil in de drie-stap-oefening en de een-stap-oefening. De eerste bevat oefeningen die bestaan uit drie blokkeringen en een tegenaanval en de laatstgenoemde uit een aanval en een verdediging gevolgd door een tegenaanval. Over het algemeen hebben de een-stap-oefeningen een eenvoudige basisbeweging. De beginner moet echter eerst de drie-stap-oefening beheersen om dan pas over te gaan naar de meer subtiele een-stap-oefening.

Een klein verschil tussen deze twee oefeningen is, dat bij de drie-stap-oefening de vuist vaak gesloten blijft, bij de een-stap-oefening daarentegen is hij meestal geopend. Als gevolg hiervan kan men concluderen dat de een-stap-oefening beter geschikt is voor gevorderde karateka's.

Een goede beginstand voor de een-stap-oefening is de halve paardezitstand met de voeten op ongeveer 45° naar buiten wijzend. Deze stand is afhankelijk van de onderlinge grootte van de tegenover elkaar staande karateka's. Naar eigen voorkeur kan men een andere stand aannemen, meer naar voren of naar achteren leunend of een totale paardezitstand. De halve paardezitstand is echter de veiligste van alle.

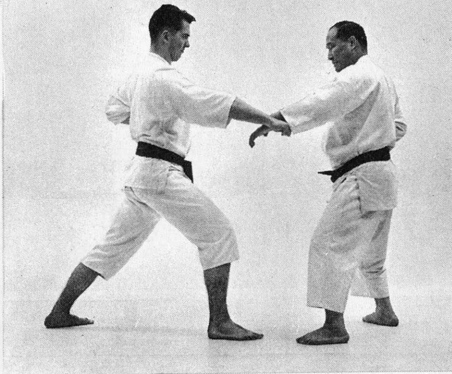


1a. Aanvaller links staat in een naar voren leunende stand, de verdediger in de halve paardezitstand.

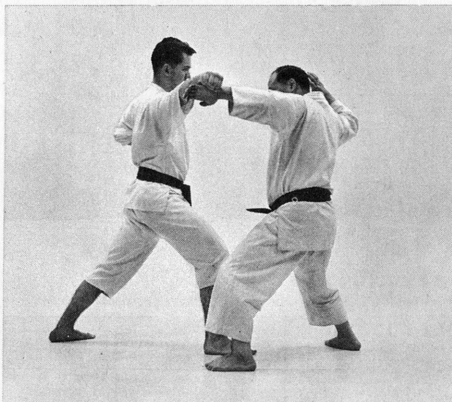




b. De aanvaller plaatst een rechtse vuiststoot die opgevangen wordt door een rechtse polsafweer omhoog.
c. Verdediger vervolgt met een handpalmslag naar de solar plexus van de aanvaller.

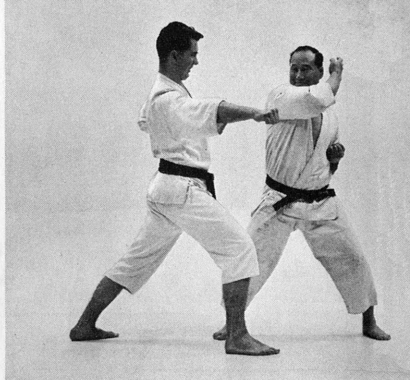


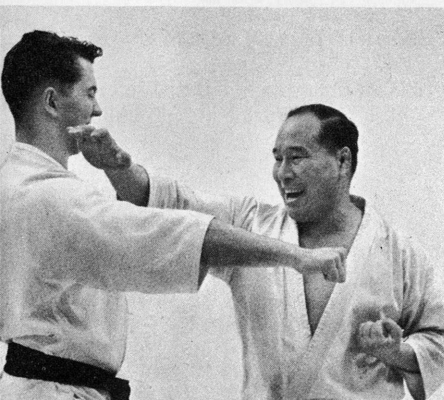
2a. Dezelfde beginstand als in 1. De aanvaller plaatst een rechtse vuiststoot, die wordt geblokkeerd door een linkse meshandafweer naar buiten.
b. De verdediger duwt de rechterarm van de aanvaller naar buiten.
c. De verdediger plaatst nu een rechtse meshandslag op de solar plexus van de aanvaller.





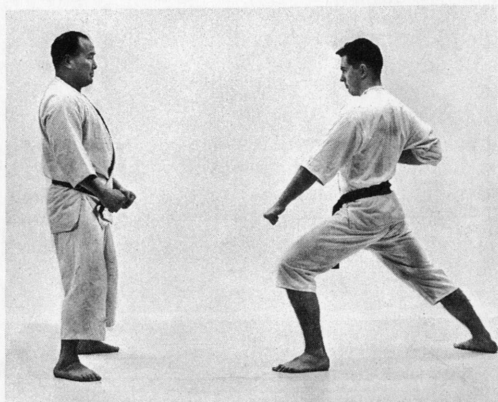




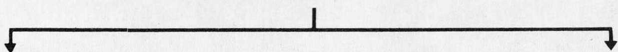


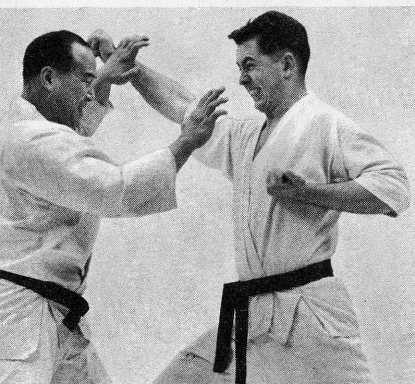
3a. Beginstand dezelfde als in 1.
De aanvaller plaatst een rechtse vuiststoot die wordt opgevangen met een rechtse handpalmafweer naar buiten.
b. Met de blokkerende arm drukt de verdediger de arm van de aanvaller opzij.
c. De verdediger plaatst onmiddellijk in een doorgaande beweging een meshandslag op de rechtse kaak van de aanvaller.

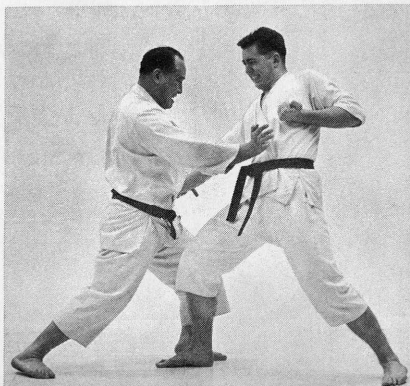
4a. Beginstand als in 1.
b. De aanvaller plaatst een rechtse hoge vuiststoot, die wordt geblokkeerd door een linkse meshandafweer schuin naar boven. De verdediger houdt zijn eigen armen van elkaar en plaatst zijn linkervoet zo dicht mogelijk bij de rechtervoet van de aanvaller.
c. De verdediger plaatst nu een rechtse speerhandstoot naar de ogen van de aanvaller met de grootst mogelijke snelheid.





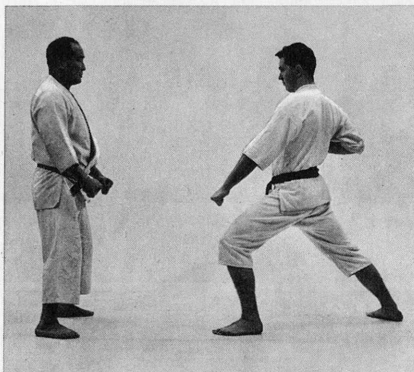


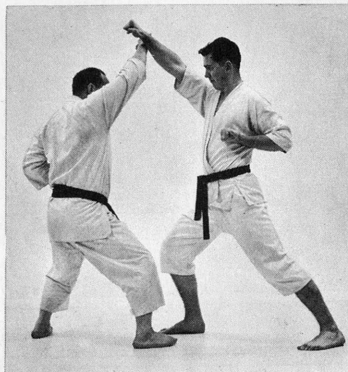


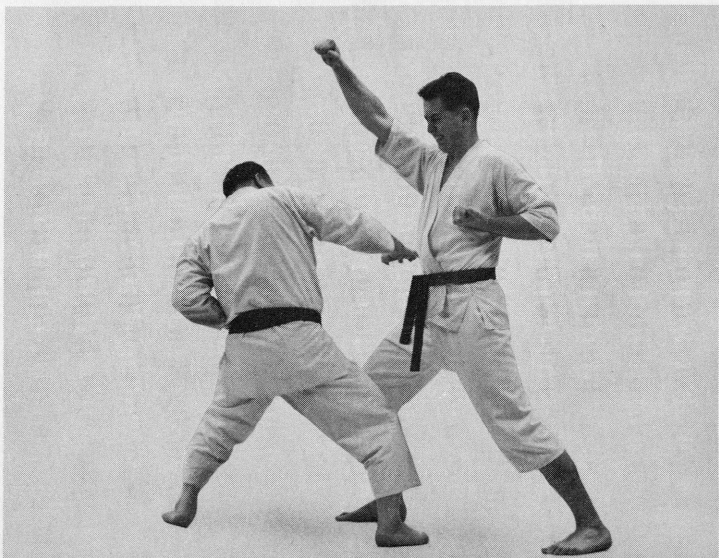


5a. b. Hetzelfde als in 4.
c. De verdediger plaatst een rechtse handpalmslag naar de solar plexus van de aanvaller.

6a. Beginstand als voorgaande.
b. De aanvaller plaatst een rechtse hoge vuiststoot, die door een rechtse meshandafweer naar boven wordt geblokkeerd.
c. De verdediger plaatst nu een rechtse meshandslag op de ribben van de aanvaller. Gedurende de uitvoering daarvan plaatst de verdediger zijn rechtervoet tussen de benen van de aanvaller.

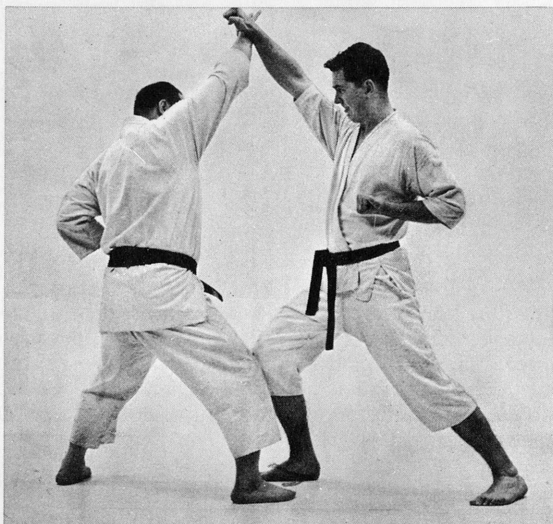


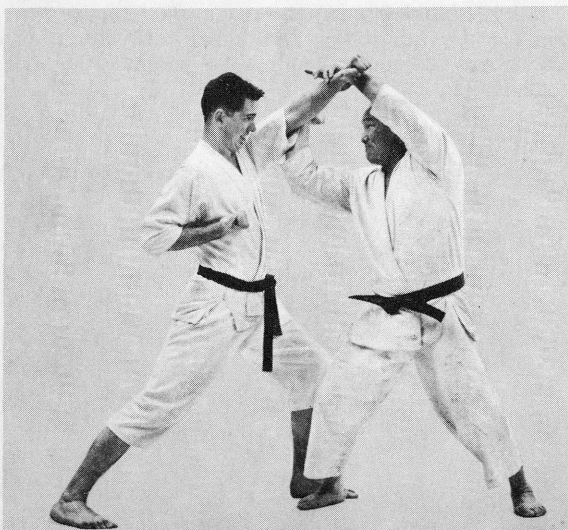




7a. De aanvaller plaatst een rechtse hoge vuiststoot, die wordt opgevangen door een rechtse meshandafweer.

b. Met de blokkerende hand maakt de verdediger nu een grijptechniek (*tensho*) om de pols van de aanvaller en brengt de linkerhand naar de achterkant van de elleboog van de aanvaller. Op hetzelfde moment stapt de verdediger naar voren en plaatst zijn linkervoet tegen de binnenkant van de rechtervoet van de aanvaller.

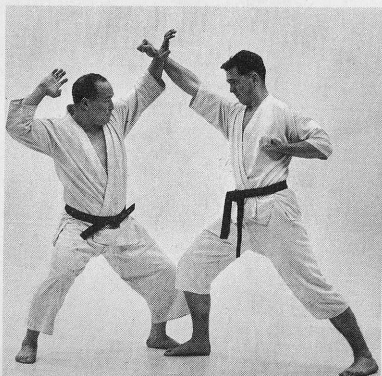


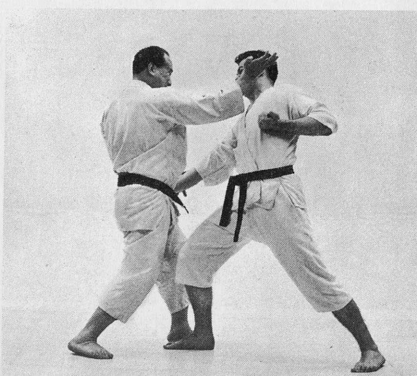




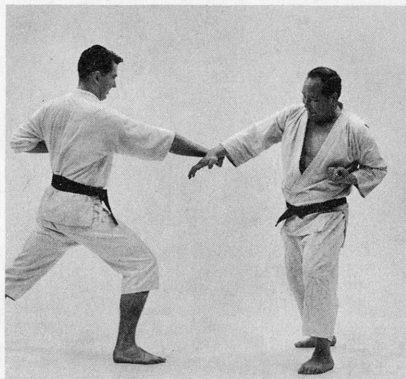
c. Wanneer de verdediger zijn benen zo tussen de benen van de aanvaller heeft kunnen plaatsen, pakt hij de pols van de aanvaller met zijn rechterhand en drukt dan met de linkerhand de elleboog van de aanvaller naar beneden. De linkervoet van de verdediger laat nu de aanvaller voorover vallen door hem een pootje te lichten. Dit is een goede manier om de arm van de aanvaller te breken.

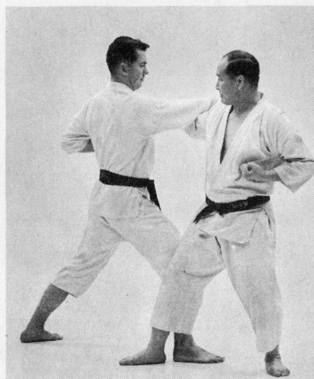
8a. Beginstand als voorgaande. De aanvaller plaatst een rechtse hoge vuiststoot, die wordt geblokkeerd met een meshandafweer naar binnen.
b. Met de blokkerende hand maakt de verdediger nu een grijptechniek *(tensho)* om de pols van de aanvaller en op hetzelfde moment plaatst de verdediger een rechtse meshandslag op de slaap van de aanvaller.

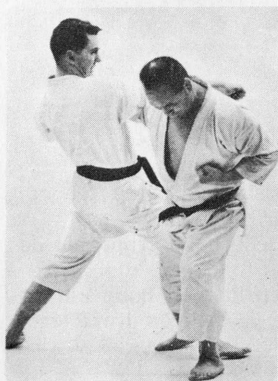


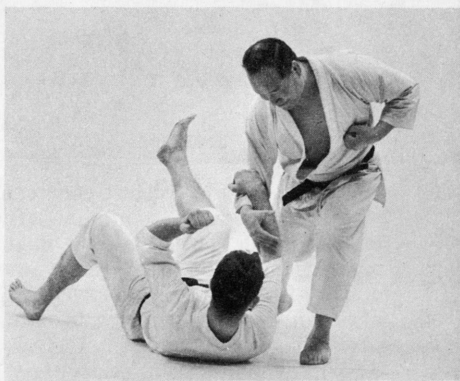


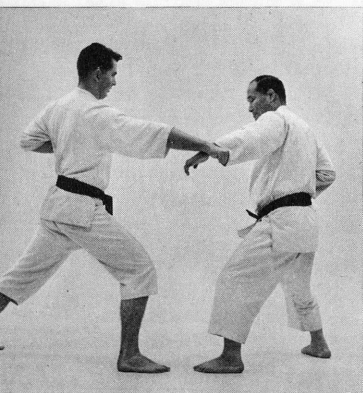
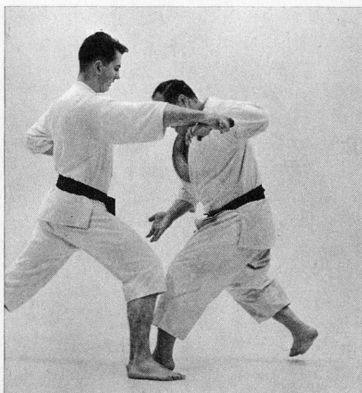
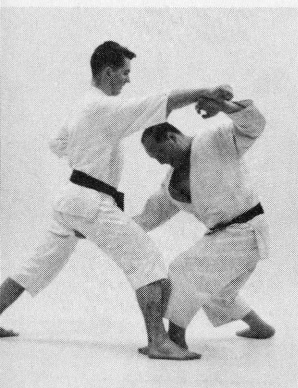
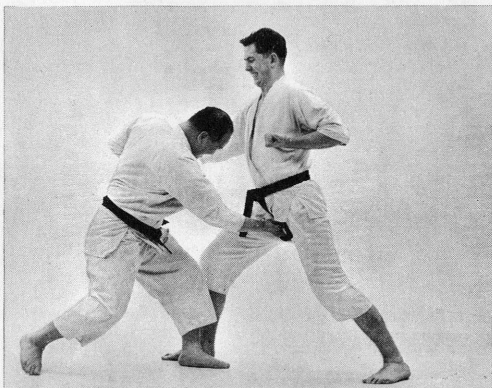
9a. De aanvaller plaatst een rechtse vuiststoot, die door een rechtse meshandafweer naar buiten wordt opgevangen.
b. De verdediger stapt nu vlug rond de aanvaller en plaatst zijn rechtervoet achter de rechtervoet van de aanvaller. Op hetzelfde moment laat de verdediger zijn rechterarm van beneden naar boven om de romp van de aanvaller zwaaien.
c. d. De verdediger laat nu de aanvaller tekkelen met zijn rechtervoet door hem naar achteren te gooien met zijn rechterarm.





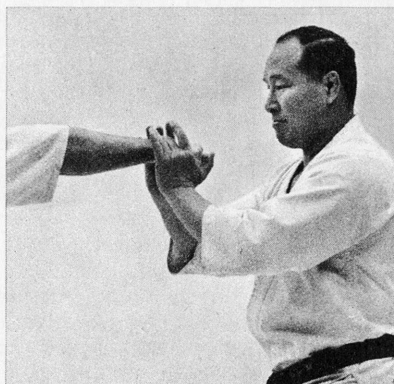


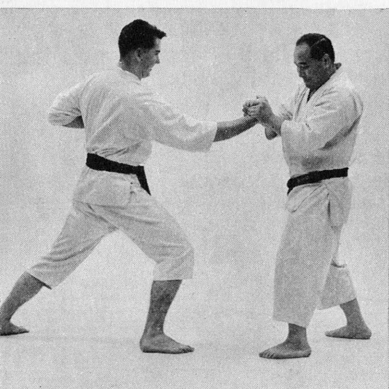


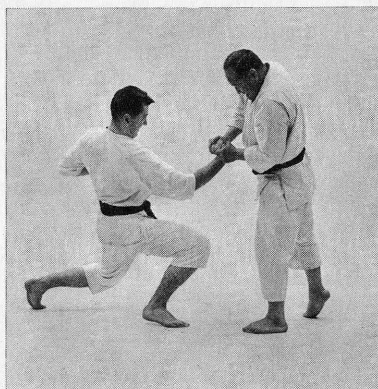





10a. De aanvaller plaatst een rechtse vuiststoot, die wordt opgevangen door een linkse meshandafweer naar beneden.
b. Gedurende deze handeling bukt de verdediger en grijpt met de rechterhand in het kruis van de aanvaller.
c. De afweerhand van de verdediger beschrijft een boog om de arm van de aanvaller weg te zwaaien. De verdediger drukt tegelijk de hand hard naar voren in het kruis.
d. Van de andere kant gezien.

11a. Wanneer de aanvaller een rechtse vuiststoot wil plaatsen, grijpt de verdediger met beide handen de pols van de aanvaller.
b. De verdediger draait nu de pols om met de onderkant naar boven.
c. De verdediger drukt nu de pols achterover naar beneden, zodanig dat de aanvaller door de knieën gaat.





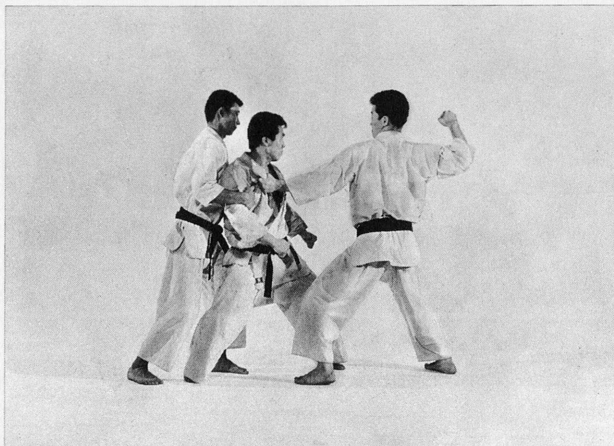


ZELFVERDEDIGINGSTECHNIEKEN

Zoals ik al meermalen heb gezegd, is de dagelijkse denkwijze van de karateka van het grootste belang. Zijn instelling moet gericht zijn op het vermijden van conflictsituaties. Dit is een van de eerste regels van karate. De dagelijkse training is speciaal bedoeld om deze persoonlijke moeilijkheden op te vangen.
De feiten laten ons zien, dat het maatschappelijke leven steeds gecompliceerder wordt en iedere dag en overal horen wij verhalen over een steeds groeiende agressiviteit. De daarmee gepaard gaande gewelddaden zijn een inbreuk op de sociale moraal. Omdat men nimmer van te voren kan weten met wie we te doen hebben, is het mogelijk dat we door zo'n agressieve geweldenaar worden overrompeld. Dit moet men niet te licht opvatten. Daarvoor is het nodig dat men op de hoogte is van zelfverdedigingstechnieken. De mentale gedachtengang van de mensen die de zelfverdediging beoefenen en zij die niets van zelfverdediging afweten, vertoont opmerkelijke verschillen. De man en de vrouw die weten hoe hij of zij zich moet verdedigen, zijn veelal zelfbewust en hun rustgevende houding wordt door hen overgebracht op de omgeving. Zo zullen deze man en vrouw nooit een aanvaller de gelegenheid geven hen te attaqueren, niet alleen omdat zij gevaar nooit uitlokken, maar ook omdat zij er niet voor opzij gaan wanneer dit strikt noodzakelijk is. Hun behoefte aan moeilijkheden is minder dan van hen, die geen meester zijn over zich zelf.
Vanuit het standpunt, dat zelfverdedigingstactieken de basis vormen van de vechtkunst, geloof ik in hun onmisbaarheid. Wanneer men wordt aangevallen en men bevindt zich in een gevaarlijke situatie, dan moet men altijd vol vertrouwen gebruik maken van de technieken, die men tijdens de dagelijkse training heeft geleerd. Op het moment van een kritieke situatie moet men altijd het hoofd koel houden. De tegenstander gaat in die situatie de controle over zich zelf verliezen. Men wacht en kijkt wat voor bewegingen hij gaat maken en zodoende vindt men wel een zwak punt in zijn houding. Daarom is een onderdeel van de dagelijkse training bedoeld om die kalmte te realiseren en tevens om de technieken goed te gebruiken.
Ofschoon de zelfverdedigingstechnieken die wij in dit hoofdstuk beschrijven eenvoudig en gemakkelijk te leren zijn, is de uitwerking daarom niet minder effectief. De beperkte omvang van dit



boek maakt het niet mogelijk om alle technieken die wij graag zouden beschrijven, op te nemen. De in dit hoofdstuk behandelde technieken dient u tenminste grondig te bestuderen.

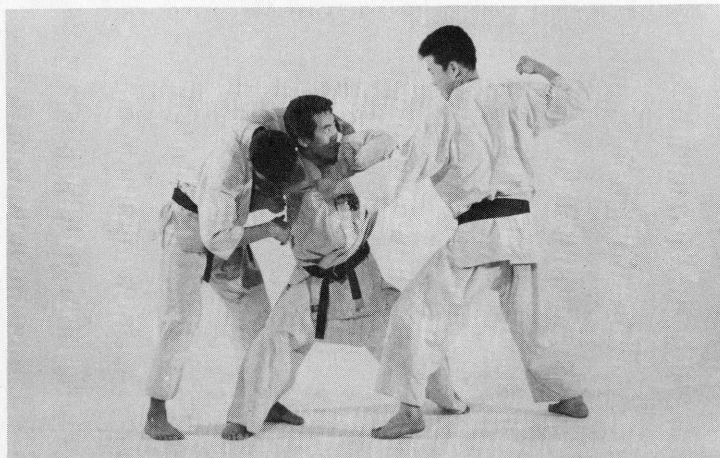


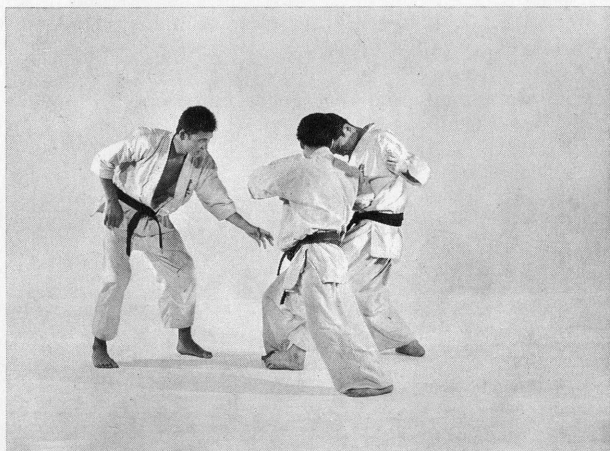
Twee tegen een

Wat is de beste manier van verdediging wanneer men door twee tegenstanders wordt vastgegrepen bij de polsen of bij de armen? Wanneer de tegenstanders ongewapend zijn, kan men gemakkelijker afrekenen met vier personen. Wanneer er vijf of meer zijn, wordt het iets gecompliceerder. We hebben hier enige basismethoden geïntroduceerd om te gebruiken tegen twee aanvallers.

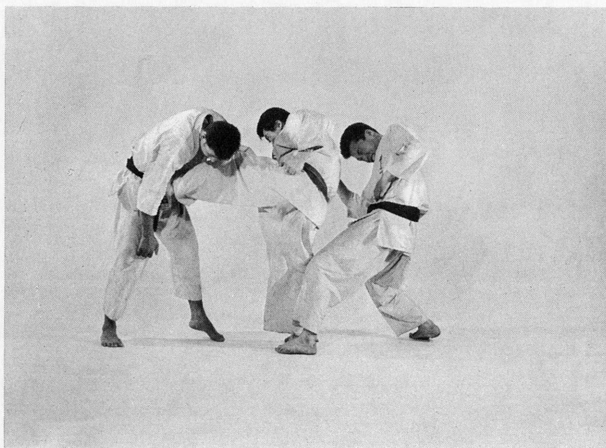
1. Door een tegenstander wordt men van achteren vastgehouden, terwijl een andere tegenstander de revers vastpakt van voren en een vuistslag wil uitdelen.

2. Laat de ellebogen naar achteren stoten in de solar plexus van de achterste aanvaller. Wanneer hij uit balans raakt door die stoot, bedekt men snel de kin om de stoot, die de voorste aanvaller wil geven op te vangen.



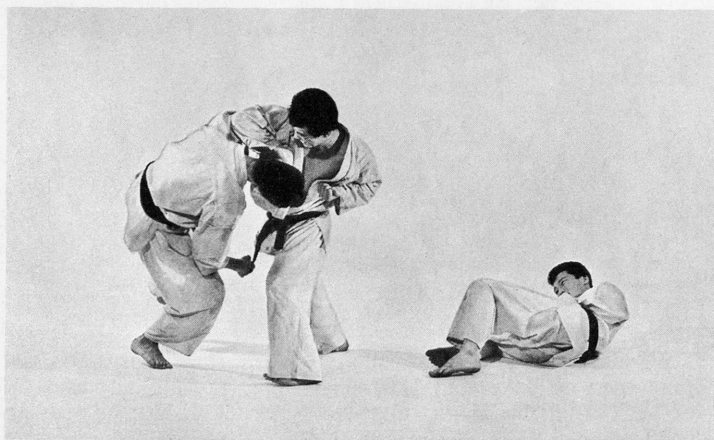


3. Wanneer men met de rechtervoet een stap voorwaarts doet draait men de linkervoet 180° naar links. Zonder dat de positie van het bovenlichaam verandert stoot men de voorste aanvaller in de solar-plexus.



4. In het volgende moment trapt men de achterste tegenstander met een linkse trap in het kruis.

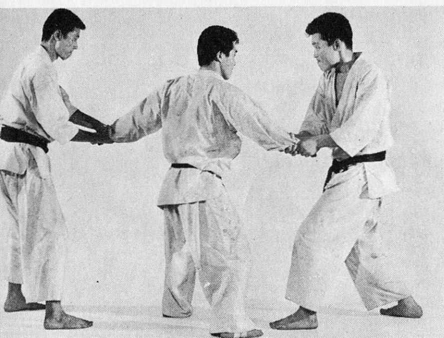
5. Daarna stoot men hem met de rechterelleboog op de kin en dan gaat hij wel neer.

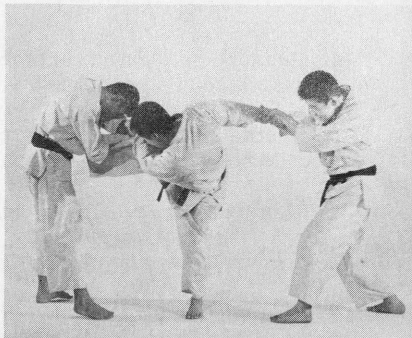


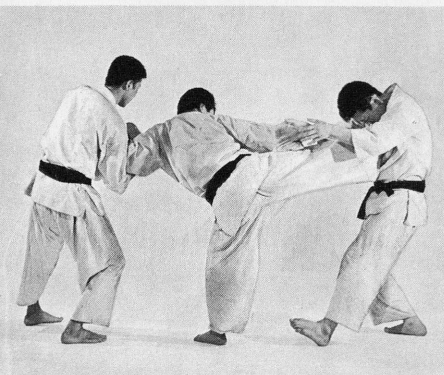
1. De aanvallers houden de linker- en rechterpols vast.

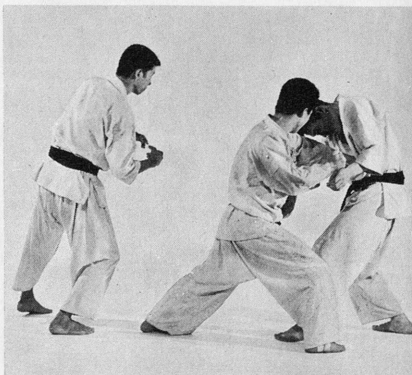
2. Draai om de as van de linkervoet en maak een twist-beweging met het lichaam, trap onder de linkerarm van de tegenstander met een trap om de hoek *(mawashi-geri)*. In dit geval spant men de vastgegrepen hand niet.

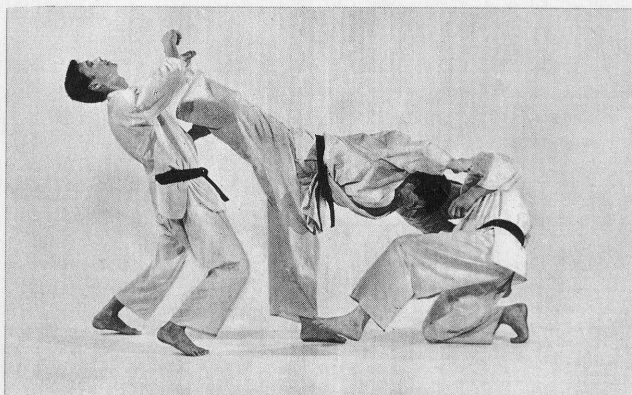
3. Met het rechterbeen waarmee juist is getrapt naar de linker aanvaller, maakt men nu een opeenvolgende beweging naar achteren en plaatst een zijwaartse trap in de solar-plexus van de rechtse tegenstander.









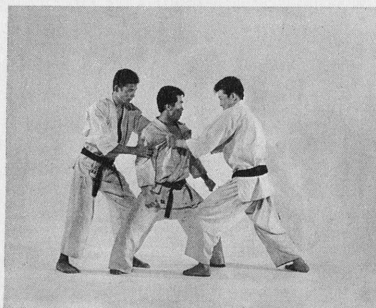


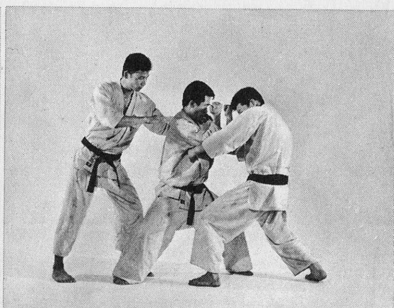
4. Onmiddellijk daarna zakt men door het linkerbeen en drijft men de linkerknie in de onderbuik van de rechtse tegenstander.

5. Daarna plaatst men een snelle, hoge rechtse zijwaartse trap naar de nek of de kin van de linker tegenstander.

1. Men is door aanvallers van voren en van achteren vastgegrepen. De voorste aanvaller heeft beide revers vastgepakt en de achterste aanvaller de beide ellebogen.

2. Laat nu de beide armen met een ruk omhoog komen, men bevrijdt zich zo uit de greep van de achterste aanvaller. Nu



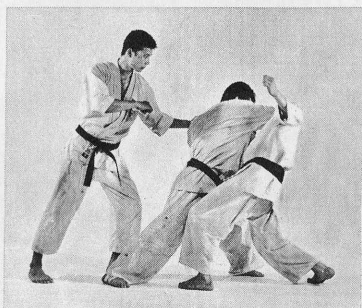


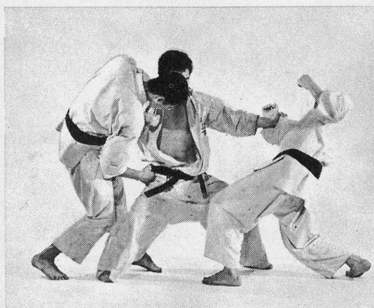
brengt men de ellebogen naar beneden met een harde stoot en raakt de binnenkant van de ellebooggewrichten van de voorste tegenstander.

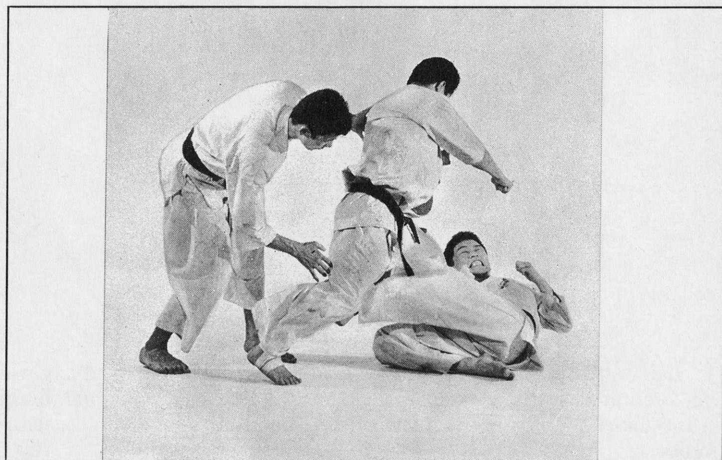
3. Wanneer de voorste tegenstander uit balans is, stoot men hem met een zijwaartse elleboogstoot op de kin.

4. Op het moment dat de voorste aanvaller achterover valt, stoot men met de rechterelleboog de achterste aanvaller in de solarplexus.

5. Wanneer de achterste aanvaller valt, kan men zich bevrijden.







Zelfverdediging voor vrouwen

Een vrouw die iets van zelfverdedigingstechnieken afweet, is in moeilijke situaties beter tegen de omstandigheden opgewassen dan de vrouw die denkt dat weglopen de enige oplossing is. De vlucht is vaak de beste manier om in de armen van de aanvaller te lopen. Een man die een vrouw aanvalt, is meestal relatief sterker dan zijn slachtoffer, maar als de vrouw kalm de regels van de punten en de cirkels toepast, die we eerder in dit boek behandelden en als zij getraind is in de toepassing daarvan, vindt zij wel een uitweg in de meest kritieke momenten. Tijdens de training zal men eerst alle lichaams- en beenbewegingen moeten bestuderen en ze eerst langzaam en daarna sneller toepassen.



1. De aanvaller heeft de pols vast van achteren, in dit geval de rechterpols. Stap beslist niet naar voren of naar achteren, want daardoor verstevigt men alleen maar de greep van de aanvaller.



2. Trek de arm echter strak tegen het lichaam en draai om de as van de rechtervoet 180° kloksgewijs en span de palm en de vingers van de hand en plaats deze op de hand van de tegenstander. Tegelijkertijd brengt men ook de linkerhand op de bovenkant van de hand van de aanvaller en zo schakelt men hem uit.





3. Breng nu de linkerelleboog over de reeds bedekte hand heen en vanuit de binnenkant drukt men nu de arm van de tegenstander omhoog met de elleboog. Let erop dat de tegenstander niet de gelegenheid krijgt zijn hand terug te trekken.

4. Nu heeft men de tegenstander door een overname onder controle. Mocht hij voorover vallen, dan trapt men hem zonder pardon in het gezicht.




1. Men is nu door de aanvaller bij de rechterpols vastgegrepen. Bewaar de kalmte en span de buikspieren en houd het lichaam in balans.

2. Laat nu de vastgegrepen hand met een cirkelende beweging naar buiten zijwaarts omhoog komen linksom draaiend. Grijp de pols van de tegenstander nu tussen duim en wijsvinger.






3. Plaats nu de vrije hand over de achterkant van de hand van de tegenstander.

4. Buig nu zijn pols door hem met een schok naar beneden te rukken.

1. De aanvaller heeft nu de rechterarm gepakt met zijn linkerhand.







2. Plotseling opent men de rechterhand en stoot met de arm onder de oksel van de tegenstander en houdt de vingers gestrekt. Met de rechtervoet stapt men voorwaarts en draait tevens het lichaam 45° naar links.

3. Druk de tegenstander nu naar beneden met de rechterarm en verstevig deze greep met de andere hand.

4. Klem nu zijn schouder naar beneden drukkend af en trek naar links. Op hetzelfde ogenblik geeft men hem een kniestoot in het gezicht. Blijf de handen vasthouden.







1. Wanneer de man klaar staat om te steken, houdt men de handtas voor de borst of voor het kruis.

2. Op het moment van steken stapt men één pas naar rechts en laat de handtas de steek opvangen. De handtas blijft men vasthouden met de rechterhand.

3. Op het volgende moment pakt men de pols van de aanvaller met de linkerhand en heft hem omhoog. Deze beweging moet snel worden uitgevoerd.





4. Nu stapt men met de rechtervoet voor de rechtervoet van de tegenstander en laat de handtas los. Met een twistbeweging laat men nu de vrijgekomen rechterarm onder de rechterarm van de aanvaller doorkomen. Grijp nu zijn elleboog van achteren vast en druk met de linkerhand zijn pols naar beneden.

1. De aanvaller heeft de linkerpols van achteren vast.

2. Links om de as draaiende van de rechtervoet keert men nu het lichaam half naar links. Op hetzelfde moment laat men de hand die vastgehouden wordt, omhoog komen en de rechterarm met de handtas laat men nu naar achteren zwaaien.









3. Nu keert men zich tegen de aanvaller en met de rechterhand slaat men met de tas in zijn gezicht.

4. Wanneer zo de kracht van de man is gebroken, trapt men hem in de rechterknieholte schuin naar beneden. Tegelijkertijd vermeerdert men de druk op zijn gezicht met de handtas.



1. Maak altijd gebruik van de paraplu of van andere draagbare attributen, die men bij zich heeft, wanneer men wordt aangevallen. In dit geval heeft de tegenstander een van de handen vastgegrepen van voren (zie foto). Draai altijd de paraplu naar de aanvallende hand.

2. Zwaai het handvat van de paraplu naar buiten.





3. Laat het handvat nu buiten om de pols van de aanvaller naar binnen zwaaien en pak dit met de andere vrije hand beet.

4. Knak nu de pols van de tegenstander naar beneden met een korte ruk op de paraplu.





1. Wanneer een aanrander met twee armen tegelijk van achteren aanvalt met de bedoeling de mond te snoeren, moet men eerst kalm blijven.

2. Stoot daarna de paraplu met het handvat in het strottehoofd van de aanvaller.







3. Wanneer hij achterover slaat, plaatst men direct een achterwaartse elleboogstoot in zijn maag.

4. Daarna stoot men nogmaals de paraplu in zijn hals, waarna men zich kan bevrijden.

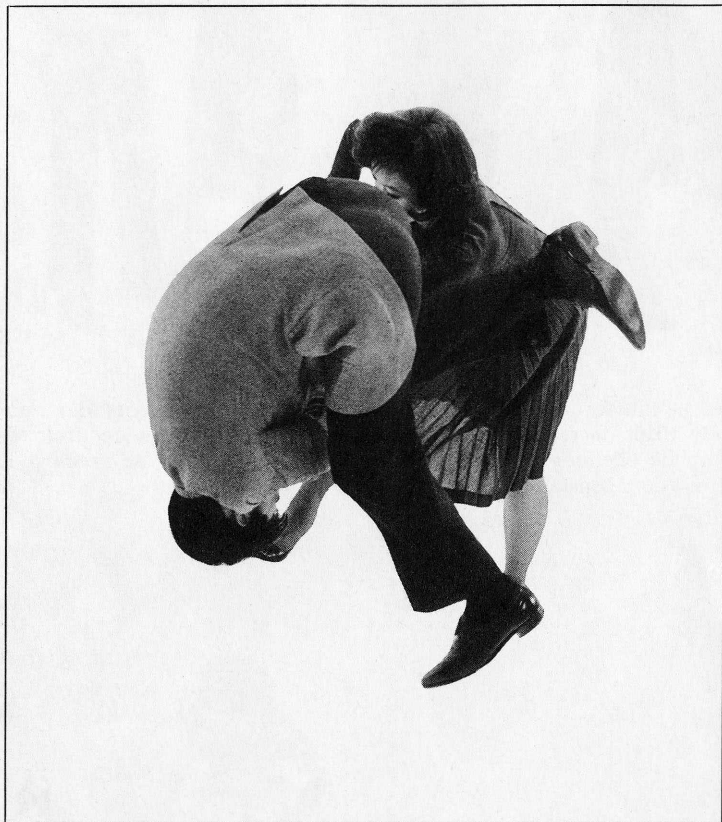
1. De aanvaller heeft nu de beide polsen van achteren vast.

2. Nu zwaait men beide armen naar buiten en stapt met de linkervoet buiten de rechtervoet van de tegenstander. Men laat hierbij het lichaam meedraaien. Dit is een effectieve actie, want de vastgegrepene is sterker in zijwaartse bewegingen naar links en rechts dan van achteren naar voren.

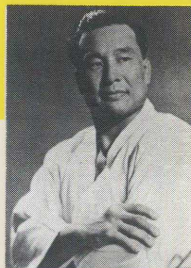
3. Duik terugstappende onder de arm van de tegenstander door en druk de rechterarm naar achteren en pas een zware druk toe op de elleboog met de linkerhand. Zo neemt men de greep over van de tegenstander.



4. Buig zijn elleboog, door er hard en stevig op te drukken met een linkermeshand van boven af. Natuurlijk moeten deze bewegingen nr. 1, 2 en 3 snel worden uitgevoerd zonder dat de hand van de tegenstander de gelegenheid krijgt zich los te maken.



ELSEVIER POCKETS



KARATE

Na het enorme succes van judo verovert nu een andere, van oorsprong oosterse sport de westelijke wereld: karate. Het succes van deze sport is waarschijnlijk voor een deel te danken aan de voor een buitenstaander fascinerende krachtexplosies.
Voor de beoefenaar zelf vormt de vereiste harmonische combinatie van lichaams- en geestkracht de grote aantrekkingskracht. De geestelijke instelling van de beoefenaar is namelijk minstens zo belangrijk als techniek en kracht. Deze sport vraagt een uiterste beheersing en concentratie, wil men hem met enig resultaat beoefenen.
De schrijver van **Karate,** Masutatsu Oyama, is in 1923 in Korea geboren, waar hij reeds op negenjarige leeftijd met kempo begon en vervolgens met judo. Ten slotte wijdde hij zich in Japan geheel aan de karatesport, waarin hij zich uiteindelijk een wereldnaam verwierf. Hij was o.a. in 1947 kampioen van Japan en maakte daarna demonstratiereizen door Amerika. In **Karate** stelt Masutatsu Oyama zijn enorme kennis van karate en zijn ruim dertigjarige ervaring beschikbaar aan ieder die zich aan deze sport wil wijden. Aan de hand van honderden foto's, toegelicht met een heldere tekst, krijgt de lezer een duidelijk inzicht in de grondbeginselen en de belangrijkste technieken van de karatesport.



Elseviers Praktische Pocketbibliotheek